

県民健康・栄養の現状

(令和4年県民健康栄養調査結果)

徳 島 県

はじめに

徳島県では、国の健康増進計画「健康日本21（第二次）」の策定を受け、平成25年3月に「健康徳島21（第二次）」を策定し、「すべての県民が共に支え合い、心身ともに健康で幸せに暮らせる徳島づくり」を基本理念とした健康づくり運動を推進して参りました。

また、平成30年3月には、社会情勢の変化や県民の皆様の健康・栄養に関する現状などを踏まえて「健康徳島21（第二次）」2018年改定版を策定し、健康づくり運動の加速化を図ってきたところです。

この「県民健康・栄養の現状」は、糖尿病をはじめとする生活習慣病に関連する「食生活」や「運動習慣」等の生活習慣の状況を把握するため、令和4年10月から11月に実施した県民健康栄養調査の結果を取りまとめたもので、これまでの取組の評価と今後の健康施策の推進に向けた現状把握や指標の検討に重要な役割を果たすものと考えております。

今回の調査結果が、関係機関におかれましても、健康づくりの資料として幅広く活用されることを期待しております。

結びに、お忙しい中、この調査に御協力いただきました県民の皆様、関係者の方々に對しまして、心より感謝申し上げます。

令和5年9月

徳島県保健福祉部長 森 口 浩 徳

目 次

■ □ ■ 第 1 部 ■ □ ■

I	調査の概要	1
1	調査目的	1
2	調査対象及び客体	1
3	調査項目	2
4	調査実施期間	2
5	調査方法	3
6	調査結果	3
7	調査結果の集計及び分析	3
8	本書で用いた基準等	4
II	調査票等	20
1	栄養摂取状況調査票	20
2	身体状況・生活習慣調査票	28
3	食事調査による結果のお知らせ	39
4	国民健康・栄養調査食品群別表	41
5	職業分類表	47

● ○ ● 第 2 部 ● ○ ●

I	栄養素等の摂取状況	49
1	栄養素等摂取量	49
2	栄養素等摂取構成	52
(1)	エネルギー	52
(2)	たんぱく質	54

(3) 脂 質	55
(4) 食塩相当量	56
(5) カリウム	57
(6) カルシウム	58
(7) 鉄	59
(8) ビタミンA	60
(9) ビタミンE	61
(10) ビタミンB ₁	62
(11) ビタミンB ₂	63
(12) 葉 酸	64
(13) ビタミンC	65
(14) 食物繊維	66
II 食品の摂取状況	67
III 食事（欠食・外食）状況	71
IV 身体状況	74
1 肥満	74
2 血圧	77
3 運動	78
V 生活習慣の状況	80
1 欠食習慣	80
2 間食	81
3 外食	83
4 栄養成分表示	85
5 食塩摂取量	87
6 栄養バランス	88
7 食事バランスガイド	90

8	副菜	91
VI	たばこ・アルコールの状況	93
1	たばこに関する知識	93
2	喫煙の状況	95
3	アルコール	97
VII	ストレス・睡眠・休養の状況	100
1	睡眠	100
2	ストレス	102
3	疲労感	104
VIII	健康管理に関すること	106
1	健康状態	106
2	健康管理	107
3	健康に関する意識	109
IX	健診・保健指導に関すること	113
1	健診受診率	113
2	肥満、高血圧症、糖尿病、血中脂質異常に関する指摘の状況	114
3	保健指導利用率	116
4	医療機関受診率	117
5	健診・保健指導・医療機関受診の状況	118
X	糖尿病に関すること	119
1	糖尿病に関する知識	119
2	糖尿病指摘・治療状況	121
	(1) 糖尿病指摘の有無	121
	(2) 糖尿病治療状況	122
	(3) 眼底検査受診率	123
	(4) 合併症の有無	124

(5) 糖尿病に関連する危険因子等	125
XI 歯の健康に関すること	126

◆◇◆第3部◆◇◆

I 栄養素等の摂取状況	129
II 食品の摂取状況	153
III 食事（欠食・外食）状況	191
IV 身体状況	197
V 生活習慣の状況	218
VI たばこ・アルコールの状況	256
VII ストレス・睡眠・休養の状況	307
VIII 健康管理に関すること	329
IX 健診・保健指導に関すること	343
X 糖尿病に関すること	356
XI 歯の健康に関すること	367
XII その他	370
1 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による変化	370
2 世帯の年収	381
3 地区別	383
4 メタボリックシンドロームの状況（参考）	387

第1部

調査の概要

I 調査の概要

1 調査目的

徳島県民の健康意識・健康行動を把握し、徳島県の健康問題を明確化するとともに、その内容の分析を行い、「健康徳島21」の推進のための基礎資料とするため、調査を行った。

2 調査対象及び客体

県下24市町村の中から、令和4年国民健康・栄養調査地区及び国民生活基礎調査により設定された調査単位区を参考に無作為抽出した17単位区の世帯及び世帯員で、1歳以上の者を調査の客体とした。（表1-1-1）

表 1-1-1 調査対象市町村及び客体数

地区名	地区番号	世帯数	人員	調査内容		
				栄養摂取状況調査	歩数調査	身体状況・生活習慣調査
徳島市 応神町	1	35	78	61	40	74
徳島市 大原町	2	49	107	83	72	105
小松島市 赤石町	3	16	47	35	23	43
名西郡 神山町	4	10	20	13	11	20
板野郡 松茂町	5	28	75	62	50	74
吉野川市 鴨島町上下島	6	31	60	52	47	59
吉野川市 鴨島町飯尾	7	41	107	102	93	103
阿波市 柿原1丁目	8	19	52	48	36	46
阿南市 見能林町	9	41	100	90	74	99
阿南市 那賀川町	10	29	66	53	54	60
海部郡 牟岐町	11	46	109	97	83	109
海部郡 海陽町	12	49	126	123	99	126
美馬市 美馬町谷西	13	57	133	124	113	129
美馬市 美馬町妙見	14	63	128	110	104	126
美馬郡 つるぎ町	15	51	118	102	96	116
三好市 池田町	16	44	86	86	75	86
三好郡 東みよし町	17	81	187	179	148	184
合計	17地区	690	1,599	1,420	1,218	1,559

3 調査項目

次の項目について、調査を実施した。

(1) 栄養摂取状況調査（調査票様式：P.20）

① 世帯状況（満1歳以上）

- ア 氏名、生年月日、性別
- イ 妊娠（週数）または授乳婦の別
- ウ 仕事の種類

② 食事状況（満1歳以上）

- ア 食事の状況（朝・昼・夕食別、家庭食・外食・欠食などの別）
- イ 食物摂取状況（料理名、食品名、使用量、廃棄量、案分比率）

③ 歩数（満15歳以上）

(2) 身体状況・生活習慣調査（調査票様式：P.28）

① 身体状況

- ア 身長、体重（満1歳以上）
- イ 腹囲、血圧（満20歳以上）
- ウ 問診（満20歳以上）（服薬状況、糖尿病治療の有無、運動状況）

② 生活習慣（満15歳以上）

食生活、身体活動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般

4 調査実施期間

令和4年10月から11月に、次のとおり実施した。

(1) 栄養摂取状況調査

10月から11月中の任意の1日（日曜日および祝日を除く）

(2) 身体状況・生活習慣調査

10月から11月中の任意の期間

5 調査方法

保健所長を班長とする調査班を構成し、医師・保健師・管理栄養士・臨床検査技師及び関係職員により、国民健康・栄養調査の方法に準じて実施した。

なお、「身体状況・生活習慣調査」については、国民健康・栄養調査の「生活習慣調査」に準じている。

6 調査結果

調査に協力していただいた世帯員の調査結果は、「食事調査による結果のお知らせ」（様式：P.39）により、指導も合わせて通知した。

7 調査結果の集計及び分析

栄養摂取状況について、「栄養素別摂取量」、「食品群別摂取量」ごとに集計を行った。さらに、栄養摂取状況と、身体状況・生活習慣調査との関連等から、詳しく分析を行った。

(1) 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2016年」、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2017年」及び「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2018年」を使用した。

(2) 食品群分類

食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表（P.41）のとおり。

(3) 職業分類

職業分類は、職業分類表（P.47）のとおり。

(4) 食事状況

食事状況は、次の区分により集計した。

家庭食	家庭で作った食事や弁当を食べた場合
調理済み食	すでに調理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合
外食	飲食店での食事及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合
保育所・幼稚園給食、学校給食（教職員は、職場給食）	
職場給食（社員食堂を含む）	
菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた場合	
錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル・栄養ドリンク剤のみの場合	
何も口にしなかった場合（水のみ飲んだ場合も含む）	

(5) その他

本調査では、身体状況に関する項目（身長、体重、腹囲、血圧）の測定方法が、過去の調査や国民健康・栄養調査と異なる。過去の調査では、国民健康・栄養調査に準じた方法で測定しているが、本調査では、健診値や家庭測定値等の自記式調査により行っているため、参考値として取扱う。

本調査結果は、一部、令和4年国民健康・栄養調査の情報を利用して独自に集計したものである。

なお、掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。

8 本書で用いた基準等

(1) 肥満の判定

BMI（Body Mass Index）を用いて、判定した。

$$BMI = \text{体重kg} / (\text{身長m})^2$$

男女とも、15歳以上 BMI=22 を標準とし、肥満の分類は表1-1-2 のとおりである。

表1-1-2 肥満度分類（日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」）

判定	低体重(やせ)	普通体重	肥満		高度肥満	
			肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
BMI	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上 30.0未満	30.0以上 35.0未満	35.0以上 40.0未満	40.0以上

表1-1-3 目標とするBMIの範囲（18歳以上）^{*1,2}（厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」）

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9 ^{*3}
65以上	21.5~24.9 ^{*3}

*1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

*2 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かった BMI を基に、疾患別の発症率と BMI との関連、死因と BMI との関連、喫煙や疾患の合併による BMI や死亡リスクへの影響、日本人の BMI の実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

*3 高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とする BMI の範囲を 21.5 ~ 24.9 kg/m² とした。

【参考】内臓脂肪型肥満の診断基準（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会）

- BMI25 以上で、男性のウエスト周囲径 85cm 以上

女性のウエスト周囲径 90cm 以上を上半身肥満の疑いとする。

- 上半身肥満の疑いと判定され、腹部 CT 法による内臓脂肪面積 100cm² 以上（男女とも）を内臓脂肪型肥満と診断する。

※本調査の「腹囲」は、「立位のへその高さ」で計測したものであり、計測位置は「ウエスト周囲径」と同じである。

(2) 血圧の分類

表1-1-4 成人における血圧の分類（日本高血圧学会（2014年））

	収縮期血圧 (最高血圧)(mmHg)		拡張期血圧 (最低血圧)(mmHg)	
至適血圧	< 120	かつ	< 80	
正常血圧	120 ~ 129	かつ/または	80 ~ 84	
正常高値血圧	130 ~ 139	かつ/または	85 ~ 89	
I 度高血圧	140 ~ 159	かつ/または	90 ~ 99	
II 度高血圧	160 ~ 179	かつ/または	100 ~ 109	
III 度高血圧	≥ 180	かつ/または	≥ 110	
(孤立性)収縮期高血圧	≥ 140	かつ	< 90	

(3) 運動習慣の分類

運動習慣あり	「1回30分以上」の運動を「週2回以上」、「1年以上」継続
運動習慣なし	上記以外

(4) 飲酒習慣の分類

飲酒習慣あり	「週に3日以上」飲酒していて、その1日あたりの量が、「1合以上」
飲酒習慣なし	「週に3日以上」飲酒しているが、その1日あたりの量が、「1合未満」
	飲酒しているが、「週に2日以下」
	「飲酒していたが、やめて1年以上になる」
	「ほとんど飲めない」または「飲まない(飲めない)」

さらに、1日あたりの純アルコール量により、以下のとおり分類した。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者	男性 毎日×2合以上
	女性 毎日×1合以上
	男性 週5～6日×2合以上
	女性 週5～6日×1合以上
	男性 週3～4日×3合以上
	女性 週3～4日×1合以上
1日あたりの純アルコール量 ・男性 40g以上 ・女性 20g以上	男性 週1～2日×5合以上
	女性 週1～2日×3合以上
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していない人	男性 月1～3日×5合以上
	女性 月1～3日×5合以上
	上記以外

(5) 食事摂取基準

栄養素等摂取量の評価については、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会)を使用した。

表1-1-5 日本人の食事摂取基準(2020年版)(抜粋)(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会)

身体活動レベル別推定エネルギー必要量(kcal/日)

年齢	男性			女性		
	身体活動レベル*1			身体活動レベル*1		
	I	II	III	I	II	III
0～5(月)	—	550	—	—	500	—
6～8(月)	—	650	—	—	600	—
9～11(月)	—	700	—	—	650	—
1～2(歳)	—	950	—	—	900	—
3～5(歳)	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7(歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17(歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74(歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上(歳)*2	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊婦(付加量)*3 初期	/			+50	+50	+50
中期				+250	+250	+250
後期				+450	+450	+450
授乳婦(付加量)				+350	+350	+350

*1 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれⅠ、Ⅱ、Ⅲで示した。

*2 レベルⅡは自立している者、レベルⅠは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルⅠは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

*3 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量、胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

たんぱく質の食事摂取基準（推定平均必要量、推奨量、目安量：（g/日）、目標量：％エネルギー）

年齢	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量*1	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量*1
0～5(月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8(月)	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11(月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2(歳)	15	20	—	13～20	15	20	—	13～20
3～5(歳)	20	25	—	13～20	20	25	—	13～20
6～7(歳)	25	30	—	13～20	25	30	—	13～20
8～9(歳)	30	40	—	13～20	30	40	—	13～20
10～11(歳)	40	45	—	13～20	40	50	—	13～20
12～14(歳)	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20
15～17(歳)	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20
18～49(歳)	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
50～64(歳)	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20
65以上(歳)*2	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
妊婦(付加量)	初期	/			+0	+0	—	—*3
	中期				+5	+5	—	—*3
	後期				+20	+25	—	—*4
授乳婦(付加量)	+15				+20	—	—*4	

*1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

*2 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

*3 妊婦(初期・中期)の目標量は、13～20％エネルギーとした。

*4 妊婦(後期)及び授乳婦の目標量は、15～20％エネルギーとした。

脂質の食事摂取基準（脂質の総エネルギーに占める割合(脂肪エネルギー比率)：％エネルギー）

年齢	男性		女性	
	目安量	目標量*1	目安量	目標量*1
0～5(月)	50	—	50	—
6～11(月)	40	—	40	—
1以上(歳)	—	20～30	—	20～30
妊婦	/		—	20～30
授乳婦			—	20～30

*1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。

飽和脂肪酸の食事摂取基準 (%エネルギー) *1,2

年齢	男性	女性
	目標量	目標量
0～11(月)	—	—
1～2(歳)	—	—
3～14(歳)	10以下	10以下
15～17(歳)	8以下	8以下
18以上(歳)	7以下	7以下
妊婦	/	7以下
授乳婦		7以下

*1 飽和脂肪酸と同じく、脂質異常症及び循環器疾患に関与する栄養素としてコレステロールがある。コレステロールに目標量は設定しないが、これは許容される摂取量に上限が存在しないことを保証するものではない。また、脂質異常症の重症化予防の目的からは、200mg/日未満に留めることが望ましい。

*2 飽和脂肪酸と同じく、冠動脈疾患に関与する栄養素としてトランス脂肪酸がある。日本人の大多数は、トランス脂肪酸に関する世界保健機関(WHO)の目標(1%エネルギー未満)を下回っており、トランス脂肪酸の摂取による健康への影響は、飽和脂肪酸の摂取によるものと比べて小さいと考えられる。ただし、脂質に偏った食事をしている者では、留意する必要がある。トランス脂肪酸は人体にとって不可欠な栄養素ではなく、健康の保持・増進を図る上で積極的な摂取は勧められないことから、その摂取量は1%エネルギー未満に留めることが望ましく、1%エネルギー未満でもできるだけ低く留めることが望ましい。

n-6系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)

年齢	男性	女性
	目安量	目安量
0～11(月)	4	4
1～2(歳)	4	4
3～5(歳)	6	6
6～9(歳)	8	7
10～11(歳)	10	8
12～14(歳)	11	9
15～17(歳)	13	9
18～29(歳)	11	8
30～64(歳)	10	8
65～74(歳)	9	8
75以上(歳)	8	7
妊婦	/	9
授乳婦		10

n-3系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)

年齢	男性	女性
	目安量	目安量
0～5(月)	0.9	0.9
6～11(月)	0.8	0.8
1～2(歳)	0.7	0.8
3～5(歳)	1.1	1.0
6～9(歳)	1.5	1.3
10～11(歳)	1.6	1.6
12～14(歳)	1.9	1.6
15～17(歳)	2.1	1.6
18～49(歳)	2.0	1.6
50～64(歳)	2.2	1.9
65～74(歳)	2.2	2.0
75以上(歳)	2.1	1.8
妊婦	/	1.6
授乳婦		1.8

炭水化物の食事摂取基準 (%エネルギー)

年齢	男性	女性
	目標量*1,2	目標量*1,2
0～11(月)	—	—
1以上(歳)	50～65	50～65
妊婦	/	50～65
授乳婦		50～65

*1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。

*2 アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。

ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日、() は食塩相当量 [g/日]) *1

年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
0 ~ 5(月)	—	100 (0.3)	—	—	100 (0.3)	—
6 ~ 11(月)	—	600 (1.5)	—	—	600 (1.5)	—
1 ~ 2(歳)	—	—	(3.0 未満)	—	—	(3.0 未満)
3 ~ 5(歳)	—	—	(3.5 未満)	—	—	(3.5 未満)
6 ~ 7(歳)	—	—	(4.5 未満)	—	—	(4.5 未満)
8 ~ 9(歳)	—	—	(5.0 未満)	—	—	(5.0 未満)
10~11(歳)	—	—	(6.0 未満)	—	—	(6.0 未満)
12~14(歳)	—	—	(7.0 未満)	—	—	(6.5 未満)
15~17(歳)	—	—	(7.5 未満)	—	—	(6.5 未満)
18以上(歳)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)	600 (1.5)	—	(6.5 未満)
妊 婦	/			600 (1.5)	—	(6.5 未満)
授 乳 婦				600 (1.5)	—	(6.5 未満)

*1 高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量の量は、男女とも6.0g/日未満とした。

カリウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0 ~ 5(月)	400	—	400	—
6 ~ 11(月)	700	—	700	—
1 ~ 2(歳)	900	—	900	—
3 ~ 5(歳)	1,000	1,400以上	1,000	1,400以上
6 ~ 7(歳)	1,300	1,800以上	1,200	1,800以上
8 ~ 9(歳)	1,500	2,000以上	1,500	2,000以上
10~11(歳)	1,800	2,200以上	1,800	2,000以上
12~14(歳)	2,300	2,400以上	1,900	2,400以上
15~17(歳)	2,700	3,000以上	2,000	2,600以上
18以上(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
妊 婦	/		2,000	2,600以上
授 乳 婦			2,000	2,600以上

カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5(月)	—	—	200	—	—	—	200	—
6～11(月)	—	—	250	—	—	—	250	—
1～2(歳)	350	450	—	—	350	400	—	—
3～7(歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
8～9(歳)	550	650	—	—	600	750	—	—
10～11(歳)	600	700	—	—	600	750	—	—
12～14(歳)	850	1,000	—	—	700	800	—	—
15～17(歳)	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29(歳)	650	800	—	2,500	550	650	—	2,500
30～74(歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
75以上(歳)	600	700	—	2,500	500	600	—	2,500
妊婦(付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦(付加量)					+0	+0	—	—

マグネシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*1	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*1
0～5(月)	—	—	20	—	—	—	20	—
6～11(月)	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2(歳)	60	70	—	—	60	70	—	—
3～5(歳)	80	100	—	—	80	100	—	—
6～7(歳)	110	130	—	—	110	130	—	—
8～9(歳)	140	170	—	—	140	160	—	—
10～11(歳)	180	210	—	—	180	220	—	—
12～14(歳)	250	290	—	—	240	290	—	—
15～17(歳)	300	360	—	—	260	310	—	—
18～29(歳)	280	340	—	—	230	270	—	—
30～64(歳)	310	370	—	—	240	290	—	—
65～74(歳)	290	350	—	—	230	280	—	—
75以上(歳)	270	320	—	—	220	260	—	—
妊婦(付加量)					+30	+40	—	—
授乳婦(付加量)					+0	+0	—	—

*1 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は成人の場合350mg/日、小児では5mg/kg体重/日とした。
それ以外の通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

リンの食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5(月)	120	—	120	—
6～11(月)	260	—	260	—
1～2(歳)	500	—	500	—
3～5(歳)	700	—	700	—
6～7(歳)	900	—	800	—
8～9(歳)	1,000	—	1,000	—
10～11(歳)	1,100	—	1,000	—
12～14(歳)	1,200	—	1,000	—
15～17(歳)	1,200	—	900	—
18以上(歳)	1,000	3,000	800	3,000
妊婦			800	—
授乳婦			800	—

鉄の食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性				女性						
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上限量	
					推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量			
0～5(月)	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—	
6～11(月)	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—	
1～2(歳)	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20	
3～5(歳)	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25	
6～7(歳)	5.0	5.5	—	30	4.5	5.5	—	—	—	30	
8～9(歳)	6.0	7.0	—	35	6.0	7.5	—	—	—	35	
10～11(歳)	7.0	8.5	—	35	7.0	8.5	10.0	12.0	—	35	
12～14(歳)	8.0	10.0	—	40	7.0	8.5	10.0	12.0	—	40	
15～17(歳)	8.0	10.0	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40	
18～29(歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	8.5	10.5	—	40	
30～49(歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40	
50～64(歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40	
65～74(歳)	6.0	7.5	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40	
75以上(歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40	
妊婦(付加量) 初期					+2.0	+2.5	—	—	—	—	
中期・後期					+8.0	+9.5	—	—	—	—	—
授乳婦(付加量)					+2.0	+2.5	—	—	—	—	—

亜鉛の食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5(月)	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11(月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2(歳)	3	3	—	—	2	3	—	—
3～5(歳)	3	4	—	—	3	3	—	—
6～7(歳)	4	5	—	—	3	4	—	—
8～9(歳)	5	6	—	—	4	5	—	—
10～11(歳)	6	7	—	—	5	6	—	—
12～14(歳)	9	10	—	—	7	8	—	—
15～17(歳)	10	12	—	—	7	8	—	—
18～29(歳)	9	11	—	40	7	8	—	35
30～64(歳)	9	11	—	45	7	8	—	35
65～74(歳)	9	11	—	40	7	8	—	35
75以上(歳)	9	10	—	40	6	8	—	30
妊婦(付加量)					+1	+2	—	—
授乳婦(付加量)					+3	+4	—	—

銅の食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～11(月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2(歳)	0.3	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3～5(歳)	0.3	0.4	—	—	0.3	0.3	—	—
6～7(歳)	0.4	0.4	—	—	0.4	0.4	—	—
8～9(歳)	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
10～11(歳)	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—
12～14(歳)	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15～17(歳)	0.8	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—
18～74(歳)	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
75以上(歳)	0.7	0.8	—	7	0.6	0.7	—	7
妊婦(付加量)					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦(付加量)					+0.5	+0.6	—	—

ビタミンAの食事摂取基準 (μg RAE/日) *1

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量*2	推奨量*2	目安量*3	耐容 上限量*3	推定平均 必要量*2	推奨量*2	目安量*3	耐容 上限量*3
0～5(月)	—	—	300	600	—	—	300	600
6～11(月)	—	—	400	600	—	—	400	600
1～2(歳)	300	400	—	600	250	350	—	600
3～5(歳)	350	450	—	700	350	500	—	850
6～7(歳)	300	400	—	950	300	400	—	1,200
8～9(歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,500
10～11(歳)	450	600	—	1,500	400	600	—	1,900
12～14(歳)	550	800	—	2,100	500	700	—	2,500
15～17(歳)	650	900	—	2,500	500	650	—	2,800
18～29(歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～64(歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
65～74(歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
75以上(歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦(付加量)	初期	/			+0	+0	—	—
	中期				+0	+0	—	—
	後期				+60	+80	—	—
授乳婦(付加量)	+300				+450	—	—	

*1 レチノール活性当量 (μgRAE) = レチノール (μg) + β-カロテン (μg) × 1/12 + α-カロテン (μg) × 1/24 + β-クリプトキサンチン (μg) × 1/24 + その他のプロビタミンAカロテノイド (μg) × 1/24

*2 プロビタミンAカロテノイドを含む。

*3 プロビタミンAカロテノイドを含まない。

ビタミンDの食事摂取基準 (μg/日) *1

年齢	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～11(月)	5.0	25	5.0	25
1～2(歳)	3.0	20	3.5	20
3～5(歳)	3.5	30	4.0	30
6～7(歳)	4.5	30	5.0	30
8～9(歳)	5.0	40	6.0	40
10～11(歳)	6.5	60	8.0	60
12～14(歳)	8.0	80	9.5	80
15～17(歳)	9.0	90	8.5	90
18以上(歳)	8.5	100	8.5	100
妊婦	/		8.5	—
授乳婦			8.5	—

*1 日照により皮膚でビタミンDが産生されることを踏まえ、フレイル予防を図る者はもとより、全年齢区分を通じて、日常生活において可能な範囲内での適度な日光浴を心掛けるとともに、ビタミンDの摂取については、日照時間を考慮に入れることが重要である。

ビタミンEの食事摂取基準 (mg/日) *1

年齢	男性		女性	
	目安量	耐受上限量	目安量	耐受上限量
0 ~ 5(月)	3.0	—	3.0	—
6 ~ 11(月)	4.0	—	4.0	—
1 ~ 2(歳)	3.0	150	3.0	150
3 ~ 5(歳)	4.0	200	4.0	200
6 ~ 7(歳)	5.0	300	5.0	300
8 ~ 9(歳)	5.0	350	5.0	350
10~11(歳)	5.5	450	5.5	450
12~14(歳)	6.5	650	6.0	600
15~17(歳)	7.0	750	5.5	650
18~29(歳)	6.0	850	5.0	650
30~49(歳)	6.0	900	5.5	700
50~64(歳)	7.0	850	6.0	700
65~74(歳)	7.0	850	6.5	650
75以上(歳)	6.5	750	6.5	650
妊 婦			6.5	—
授 乳 婦			7.0	—

*1 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

ビタミンKの食事摂取基準 (μg/日)

年齢	男性	女性
	目安量	目安量
0 ~ 5(月)	4	4
6 ~ 11(月)	7	7
1 ~ 2(歳)	50	60
3 ~ 5(歳)	60	70
6 ~ 7(歳)	80	90
8 ~ 9(歳)	90	110
10~11(歳)	110	140
12~14(歳)	140	170
15~17(歳)	160	150
18以上(歳)	150	150
妊 婦		
授 乳 婦		

ビタミンB₁ の食事摂取基準 (mg/日) *1,2

年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0 ~ 5(月)	—	—	0.1	—	—	0.1
6 ~ 11(月)	—	—	0.2	—	—	0.2
1 ~ 2(歳)	0.4	0.5	—	0.4	0.5	—
3 ~ 5(歳)	0.6	0.7	—	0.6	0.7	—
6 ~ 7(歳)	0.7	0.8	—	0.7	0.8	—
8 ~ 9(歳)	0.8	1.0	—	0.8	0.9	—
10~11(歳)	1.0	1.2	—	0.9	1.1	—
12~14(歳)	1.2	1.4	—	1.1	1.3	—
15~17(歳)	1.3	1.5	—	1.0	1.2	—
18~49(歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—
50~74(歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
75以上(歳)	1.0	1.2	—	0.8	0.9	—
妊 婦(付加量)				+0.2	+0.2	—
授乳婦(付加量)				+0.2	+0.2	—

*1 チアミン塩化物塩酸塩(分子量=337.3)の重量として示した。

*2 身体活動レベルIIの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ビタミンB₂ の食事摂取基準 (mg/日) *1

年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0 ~ 5(月)	—	—	0.3	—	—	0.3
6 ~ 11(月)	—	—	0.4	—	—	0.4
1 ~ 2(歳)	0.5	0.6	—	0.5	0.5	—
3 ~ 5(歳)	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—
6 ~ 7(歳)	0.8	0.9	—	0.7	0.9	—
8 ~ 9(歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.0	—
10~11(歳)	1.1	1.4	—	1.0	1.3	—
12~14(歳)	1.3	1.6	—	1.2	1.4	—
15~17(歳)	1.4	1.7	—	1.2	1.4	—
18~49(歳)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
50~74(歳)	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
75以上(歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—
妊 婦(付加量)				+0.2	+0.3	—
授乳婦(付加量)				+0.5	+0.6	—

*1 身体活動レベルIIの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ナイアシンの食事摂取基準 (mgNE/日) *1,2

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*3	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*3
0 ~ 5(月)	—	—	2*4	—	—	—	2*4	—
6 ~ 11(月)	—	—	—	—	—	—	3	—
1 ~ 2(歳)	5	6	3	60(15)	4	5	—	60(15)
3 ~ 5(歳)	6	8	—	80(20)	6	7	—	80(20)
6 ~ 7(歳)	7	9	—	100(30)	7	8	—	100(30)
8 ~ 9(歳)	9	11	—	150(35)	8	10	—	150(35)
10~11(歳)	11	13	—	200(45)	10	10	—	150(45)
12~14(歳)	12	15	—	250(60)	12	14	—	250(60)
15~17(歳)	14	17	—	300(70)	11	13	—	250(65)
18~29(歳)	13	15	—	300(80)	9	11	—	250(65)
30~49(歳)	13	15	—	350(85)	10	12	—	250(65)
50~64(歳)	12	14	—	350(85)	9	11	—	250(65)
65~74(歳)	12	14	—	300(80)	9	11	—	250(65)
75以上(歳)	11	13	—	300(75)	9	10	—	250(60)
妊 婦(付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦(付加量)					+3	+3	—	—

*1 ナイアシン当量(NE)=ナイアシン+1/60トリプトファンで示した。

*2 身体活動レベルIIの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

*3 ニコチンアミドの重量(mg/日)、()内はニコチン酸の重量(mg/日)。

*4 単位はmg/日。

ビタミンB₆の食事摂取基準 (mg/日) *1

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*2	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*2
0～5(月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6～11(月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2(歳)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3～5(歳)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6～7(歳)	0.7	0.8	—	20	0.6	0.7	—	20
8～9(歳)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10～11(歳)	1.0	1.1	—	30	1.0	1.1	—	30
12～14(歳)	1.2	1.4	—	40	1.0	1.3	—	40
15～17(歳)	1.2	1.5	—	50	1.0	1.3	—	45
18～29(歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
30～49(歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.1	—	45
50～64(歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
65以上(歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
妊婦(付加量)					+0.2	+0.2	—	—
授乳婦(付加量)					+0.3	+0.3	—	—

*1 たんぱく質の推奨量を用いて算定した(妊婦・授乳婦の付加量は除く)。

*2 ピリドキシン(分子量=169.2)の重量として示した。

ビタミンB₁₂の食事摂取基準 (μg/日) *1

年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5(月)	—	—	0.4	—	—	0.4
6～11(月)	—	—	0.5	—	—	0.5
1～2(歳)	0.8	0.9	—	0.8	0.9	—
3～5(歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.1	—
6～7(歳)	1.1	1.3	—	1.1	1.3	—
8～9(歳)	1.3	1.6	—	1.3	1.6	—
10～11(歳)	1.6	1.9	—	1.6	1.9	—
12以上(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
妊婦(付加量)				+0.3	+0.4	—
授乳婦(付加量)				+0.7	+0.8	—

*1 シアノコバラミン(分子量=1,355.37)の重量として示した。

葉酸の食事摂取基準 (μg/日) *1

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*2	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*2
0 ~ 5(月)	—	—	40	—	—	—	40	—
6 ~ 11(月)	—	—	60	—	—	—	60	—
1 ~ 2(歳)	80	90	—	200	90	90	—	200
3 ~ 5(歳)	90	110	—	300	90	110	—	300
6 ~ 7(歳)	110	140	—	400	110	140	—	400
8 ~ 9(歳)	130	160	—	500	130	160	—	500
10~11(歳)	160	190	—	700	160	190	—	700
12~14(歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
15~17(歳)	220	240	—	900	200	240	—	900
18~29(歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
30~64(歳)	200	240	—	1000	200	240	—	1000
65以上(歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
妊 婦(付加量)*3,4	/				+200	+240	—	—
授乳婦(付加量)					+80	+100	—	—

*1 プテロイルモノグルタミン酸(分子量 = 441.40)の重量として示した。

*2 通常の食品以外の食品に含まれる葉酸(狭義の葉酸)に適用する。

*3 妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性及び妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のために、通常の食品以外の食品に含まれる葉酸(狭義の葉酸)を400μg/日摂取することが望まれる。

*4 付加量は、中期及び後期のみ設定した。

パントテン酸の食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性	女性
	目安量	目安量
0 ~ 5(月)	4	4
6 ~ 11(月)	5	5
1 ~ 2(歳)	3	4
3 ~ 5(歳)	4	4
6 ~ 7(歳)	5	5
8 ~ 9(歳)	6	5
10~11(歳)	6	6
12~17(歳)	7	6
18~49(歳)	5	5
50以上(歳)	6	5
妊 婦	/	
授乳婦		
		6

ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日) *1

年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～11(月)	—	—	40	—	—	40
1～2(歳)	35	40	—	35	40	—
3～5(歳)	40	50	—	40	50	—
6～7(歳)	50	60	—	50	60	—
8～9(歳)	60	70	—	60	70	—
10～11(歳)	70	85	—	70	85	—
12～64(歳)	85	100	—	85	100	—
65以上(歳)	80	100	—	80	100	—
妊婦(付加量)				+10	+10	—
授乳婦(付加量)				+40	+45	—

*1 L-アスコルビン酸(分子量=176.12)の重量で示した

食物繊維の食事摂取基準 (g/日)

年齢	男性	女性
	目標量	目標量
0～11(月)	—	—
1～2(歳)	—	—
3～5(歳)	8 以上	8 以上
6～7(歳)	10 以上	10 以上
8～9(歳)	11 以上	11 以上
10～11(歳)	13 以上	13 以上
12～14(歳)	17 以上	17 以上
15～17(歳)	19 以上	18 以上
18～64(歳)	21 以上	18 以上
65以上(歳)	20 以上	17 以上
妊婦		
授乳婦		

|| 調査票等

1 栄養摂取状況調査票

令和4年県民健康栄養調査

栄養摂取状況調査票

地区番号		
世帯番号		

保健所

調査員氏名

確認者氏名

徳島県

I 世帯状況・II 食事状況

「栄養摂取状況調査票の書き方に沿って記入してください。」

1 世帯員番号	2 氏名	I 世帯状況			4性別	5 妊娠・授乳 ※1 分娩後の区分参照	6 仕事の種類	II 食事状況			身体状況調査項目		
		3 生年月日	1 明治 4 平成	2 大正 5 令和				3 昭和	朝	昼	夕	一日の運動量(歩行数) (15歳以上)	体数計の装着状況 朝起きてから寝るまで、ほぼずっとつけていたか。(入浴、水泳中などを除く) たか。
01		1 明治 4 平成	2 大正 5 令和	3 昭和	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している						はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
02		1 明治 4 平成	2 大正 5 令和	3 昭和	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している						はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
03		1 明治 4 平成	2 大正 5 令和	3 昭和	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している						はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
04		1 明治 4 平成	2 大正 5 令和	3 昭和	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している						はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
05		1 明治 4 平成	2 大正 5 令和	3 昭和	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している						はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
06		1 明治 4 平成	2 大正 5 令和	3 昭和	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している						はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
07		1 明治 4 平成	2 大正 5 令和	3 昭和	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している						はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
08		1 明治 4 平成	2 大正 5 令和	3 昭和	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している						はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
09		1 明治 4 平成	2 大正 5 令和	3 昭和	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している						はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>

※1 分娩後の区分
 分娩 1か月 | 2か月 | 3か月 | 4か月 | 5か月 | 6か月 | 7か月以降
 ← 分娩後満6か月未満(180日以内) | 分娩後満6か月以上(181日以内) →

月 日【朝食】 食物摂取状況調査

1

家族が食べたもの、飲んだもの（水以外）は全て記載してください。
 その料理は、誰がどの割合で食べましたか？
 （残した方があれば「残食分」に書いて下さい）

料理名	食品名	使用量 （重量または 目安量と その単位）	残食分	氏名									残	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9		

1

調査員記入欄（ここには、記入しないで下さい。）

料理・調理番号	食品番号	調理コード	摂取量 （左記の家庭記録 欄の使用量 廃棄量を記入。 外食の場合は、 1人前）	案分比率									残	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9		

月 日【昼食】		食物摂取状況調査										2-1																
料理名	食品名	使用量 (重量または 目安量と その単位)	残棄量	その料理は、誰がどの割合で食べましたか？ (残した分があれば「残食分」に書いて下さい)									料理・整理番号	食品番号	調理コード	摂取量 (左記の家庭記録 欄の使用量一 応棄量を記入。 外食の場合は、 1人前)	案分比率											
				氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名					氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	残食分					1	2	3	4	5	6	7	8	9	残	

3

料理・調理番号	食品番号	調理コード	摂取量 (左記の家庭記録欄の使用量の 換算量を記入。 外食の場合は、 1人前)	案分比率										
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	残	

3

月日【夕食】	料理名	食品名	使用量 (重量または 目安量と その単位)	廃棄量	その料理は、誰がどの割合で食べましたか？ (残した分があれば「残食分」に書いて下さい)										
					氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残食分	

4

調査員記入欄 (ここには、記入しないで下さい。)

料理・整理番号	食品番号	調理コード	摂取量 (左記の家庭記録欄の使用量・廃棄量を記入。外食の場合は、1人前)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	残

4

食物摂取状況調査

月 日【間食】	家族が食べたもの、飲んだもの(水以外)は全て記載してください	使用量 (重量または目安量と その単位)	廃棄量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	残

その料理は、誰がどの割合で食べたか? (残した分があれば「残食分」に書いて下さい)

月 日【予備】 食物摂取状況調査

料理名	食品名	使用量 (重量または 目安量と その単位)	廃棄量	その料理は、誰がどの割合で食べましたか？ (残した方があれば「残食分」に書いて下さい)									残食分
				氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	

料理・整理番号	食品番号	調理コード	摂取量 (左記の家庭記録欄の使用量一族栄養を記入。外食の場合は、1人前)	調査員記入欄(ここには、記入しないで下さい。)									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	残

2 身体状況・生活習慣調査票

令和4年県民健康栄養調査

身体状況・生活習慣調査票

地区番号						
世帯番号			世帯員番号			
性別	1 男	2 女	年齢			

オンラインでも回答が可能です。
スマートフォン利用者用二次元バーコード



_____ 保健所

徳 島 県

問6 現在の薬の使用の有無について、どちらかを選んで○印をつけてください。

- (ア) 血圧を下げる薬 有 ・ 無
 (イ) 脈の乱れに関する薬 有 ・ 無
 (ウ) コレステロールを下げる薬 有 ・ 無
 (エ) 中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬 有 ・ 無
 (オ) 貧血治療のための薬(鉄剤) 有 ・ 無

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。
 あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 とてもよい 2 よい 3 ふつう
 4 あまりよくない 5 よくない

問2 あなたは体重を毎日測っていますか。

- 1 測っている 2 測っていない

問3 現在のあなたの身長、体重を記入してください。

- (ア) 身長 1 cm 2 わからない
 (イ) 体重 1 kg 2 わからない

問4 (女性の方のみお答えください。)現在、妊娠していますか。

- 1 妊娠していない 2 妊娠している

【問5～問12は20歳以上の方がお答えください。】15歳～19歳の方 → 問13へ

問5 あなたは自分の血圧の状態を知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 高い(最高140mmHg以上、または最低90mmHg以上)
 2 正常(最高140mmHg未満かつ最低90mmHg未満)
 3 低い(最高100mmHg未満)
 4 知らない

問7 現在、医師等から運動を禁止されていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言います。

- 1 禁止されていない 2 禁止されている → 問9へ

問8 運動習慣の状況についてお答えください。

(ア) 及び (イ) は数字を記入し、(ウ) はあてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- (ア) 1週間の運動日数 日 0日の場合 → 問9へ

※運動を行わなかった場合は、「0」と記入してください。

- (イ) 運動を行う日の平均運動時間 時間 分

- (ウ) 運動の継続年数 1 1年未満 2 1年以上

問9 あなたの食べ方や食事の様子についておたずねします。

次のアからオの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 はい	2 いいえ
ア. ゆっくりよりかんで食事をする	1	2
イ. 半年前に比べて固いものが食べにくくなった	1	2
ウ. お茶や汁物等でむせることがある	1	2
エ. 口の臭きが気になる	1	2
オ. 左右両方の奥歯でしっかりかみ砕かれる	1	2

(問11-3) 健診の結果、肥満、高血圧症（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常[LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(中性脂肪)が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低い]に関する指摘を受けましたか。

※健診結果にあわせて書面に、「血圧が高めなので、塩分の摂取を控えます。」
「再検査を受けてください」等記載されている場合があります。

1 はい 2 いいえ → 問12へ ↓

(問11-3-1) 次のようなことについて、指摘を受けましたか。
あてはまる番号をすべて選んで選んで○印をつけてください。

- 1 肥 満
- 2 高血圧症（血圧が高い）
- 3 糖尿病（血糖が高い）
- 4 血中の脂質異常[LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(中性脂肪)が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低い]

(問11-3-2) 指摘を受けたことについて、保健指導（食事や生活習慣の改善の指導）を受けましたか。

※医療機関で受けた指導も含みます。

1 はい 2 いいえ ↓

(付問) 指導された内容についての程度実行していますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 おおむね実行している
- 2 一部実行している
- 3 実行していない

(問11-3-3) 最終的に、医療機関を受診するように勧められましたか。

※検査目的の受診は除きます。

1 はい 2 いいえ → 問12へ ↓

(付問) その後、医療機関に行きましたか。

- 1 はい 2 いいえ

問10 一人で食べるときは状態について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 何でもかんで食べることができる
- 2 一部かめない食べ物がある
- 3 かめない食べ物が多い
- 4 かんで食べることはできない

問11 あなたはこの1年間に、健診等（健康診断や健康診査及び人間ドック）を受けましたか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診察としての検査は、健診に含まれません。

1 受けた 2 受けていない → 問12へ ↓

(問11-1) 受診年月を記入してください。

1 令和 年 月 日 2 わからない → 問12へ

(問11-2) 腹囲、血圧の健診結果を記入してください。

(ア) 腹囲（へその高さ） 1 . cm
2 測定していない・わからない

(イ) 血圧 1 収縮期（最高） mmHg
2 拡張期（最低） mmHg
わからない

問12 これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

(「境界型である」、「糖尿病の疑いがある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのように言われたことも含みます。)

1 左 2 無 → 問13へ

(問12-1) 現在、糖尿病治療を受けていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

(糖尿病治療には、病院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含みます。)

1 受けている
2 以前受けたことがあるが、現在は受けていない
3 ほとんど治療を受けたことがない → 問12-3へ

(問12-2) 現在、投薬（インスリン注射または血糖を下げる薬）を受けていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 受けている 2 受けていない

(問12-3) 現在、生活習慣の改善に取り組んでいますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 取り組んでいる 2 取り組んでいない

(問12-4) 眼底検査（目の奥の網膜を調べる検査）を受けたことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 ある 2 ない

(問12-5) 次の合併症にかかっていますか。

(ア) 網膜症（眼底に出血がある、視力の低下など） 1 はい 2 いいえ
(イ) 腎症（尿にたんぱくが出ているなど） 1 はい 2 いいえ
(ウ) 神経障害（手足がしびれる、感覚がなくなるなど） 1 はい 2 いいえ
(エ) 足壊疽（血液の循環が悪くなり、足の先が腐ったりするなど） 1 はい 2 いいえ

【ここからは 全員の方がお答えください。】

問13 糖尿病という病気に関して、次の記述は正しいと思いますか？

それぞれの項目であてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	1 正しい	2 間違っている	3 わからない
ア. 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある。	1	2	3
イ. 血のつながついた家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい。	1	2	3
ウ. 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い。	1	2	3
エ. 太っていると糖尿病になりやすい。	1	2	3
オ. 糖尿病の人には血圧の高い人が多い。	1	2	3
カ. 糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪の高い人が多い。	1	2	3
キ. 軽い糖尿病の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい。	1	2	3
ク. 軽い糖尿病の人でも脳卒中になりやすい。	1	2	3
ケ. 糖尿病は腎臓障害の原因となる。	1	2	3
コ. 糖尿病は成人における失明の原因になる。	1	2	3
ク. 糖尿病の人は、傷が治りにくい。	1	2	3

問14 あなたはだんだん欠食する(食事を抜く)ことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合も欠食に含めます。

- 1 毎日1食以上(週7食以上)欠食する
- 2 週4食以上7食未満欠食する
- 3 週2食以上4食未満欠食する
- 4 欠食しない、または週2食未満欠食する → 問15へ

(問14-1) どの食事を抜くことが多いですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 朝食
- 2 昼食
- 3 夕食

問15 あなたはだんだん間食(夜食を含む)をすることがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

- 1 毎日2回以上(週14回以上)間食をする
- 2 毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)間食をする
- 3 週2回以上7回未満間食をする
- 4 間食しない、または週2回未満間食をする

問16 あなたの地域では、茶室にお菓子を強くすすめるような雰囲気がありますか。

- 1 ある
- 2 ない

問17 あなたの家には、お菓子の買い置きがありますか。

- 1 ある
- 2 ない

問18 あなたは外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 毎日2回以上
- 2 毎日1回
- 3 週4～6回
- 4 週2～3回
- 5 週1回
- 6 週1回未満
- 7 全く利用しない

問19 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日2回以上
- 2 毎日1回
- 3 週4～6回
- 4 週2～3回
- 5 週1回
- 6 週1回未満
- 7 全く利用しない

問20 あなたは、フードデリバリーサービス(料理を注文し、配達を受けるサービス)を

どのくらい利用していますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日2回以上
- 2 毎日1回
- 3 週4～6回
- 4 週2～3回
- 5 週1回
- 6 週1回未満
- 7 全く利用しない

問21 あなたはメニューや市販の食材に表示されている栄養成分表示(エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・食塩相当量)を見ていますか。

- 1 見ている
- 2 見ていない

問22 特に、飲食店、レストラン、食品売り場及び職場(学校)の給食施設や食堂のような場所での食品や料理の栄養成分表示を見ることがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

【問21または問22で1に○印をつけた方におたずねします】

問23 その場合、栄養成分表示を参考にメニューを選びますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 いつも参考にしている
- 2 時々参考にしている
- 3 ほとんど参考にしない

問24 あなたは成人1人1日当たりの食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満が望ましいことを知っていますか。

- 1 知っている
- 2 知らない

問25 あなたの身近な飲食店や食品売り場、職場の給食施設・食堂などは、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 ほとんどが提供していると思う
- 2 半分くらいは提供していると思う
- 3 提供しているところは少ないと思う
- 4 わからない

問26 あなたは自分の健康づくりのために、栄養のバランスを考えて食品を選んでいますが、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 考えながら選んでいる
- 2 時々考えて選んでいる
- 3 あまり考えない
- 4 まったく考えていない(どう選んでよいかかわからない場合も含む)



問27 右に示したコマ型の「食事バランスガイド」を見たことがありますか。

- 1 ある
- 2 ない

(問27-1) コマ型の「食事バランスガイド」を参考にメニューを考えたり、選んだりしますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 ほぼ毎食参考にしている
- 2 毎日1食は参考にしている
- 3 時々参考にしている
- 4 ほとんど参考にしない

問28 あなたは、野菜(いも・海藻・きのこ類を除く野菜を使った料理のこと)を1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。(1皿=約70g) 次の料理例を参考に、あてはまる皿数を1つ選んで○印をつけてください。

1皿分	=		=		=		=		=	
2皿分	=		=		=					

- 1 1皿分
- 2 2皿分
- 3 3皿分
- 4 4皿分
- 5 5皿分
- 6 6皿分
- 7 7皿分
- 8 8皿分以上

問32 ここ1カ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 5時間未満
- 2 5時間以上6時間未満
- 3 6時間以上7時間未満
- 4 7時間以上8時間未満
- 5 8時間以上9時間未満
- 6 9時間以上

問33 睡眠の質についておたずねします。
あなたはこの1カ月間に、次のようなことが選3回以上ありましたか。
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 寝つき（布団に入ってから眠るまでに要する時間）に、いつもより時間がかかった
- 2 夜間、睡眠中に目が覚めて困った
- 3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった
- 4 睡眠時間が足りなかった
- 5 睡眠全体の質に満足できなかった
- 6 日中、眠気を感じた
- 7 上記1～6のようなことはなかった

問34 ここ1カ月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスなどがありましたか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 大いにある
- 2 多少ある
- 3 あまりない
- 4 まったくない

問35 疲労感についてはどうですか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 疲れてもすぐ回復する
- 2 疲れが残る
- 3 いつも疲れている

問29 あなたは、普段の食事で1日あたり「あと1血程度、野菜を増やすこと」について
どう考えますか。

- 1 増やせると思う → 問30へ
- 2 増やせないと思う
- 3 わからない → 問30へ

(問29-1) あと1血程度、野菜を増やせないとする理由は何ですか。
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 野菜が好きでないから
- 2 値段が高いから
- 3 自分で食事の準備をしないから
- 4 外食が多いから
- 5 調理が面倒だから
- 6 現在、野菜を十分にたべているから
- 7 あてはまるものがない

問30 あなたは、1日の野菜摂取の目標量は350gであることを知っていますか。

- 1 知っている
- 2 知らない

問31 ここ1カ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 充分とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 まったくとれていない

問36 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | | | | | |
|---|----------------|---|------------|---|----------|
| 1 | 毎日 | 2 | 週5～6日 | 3 | 週3～4日 |
| 4 | 週1～2日 | 5 | 月1～3日 | 6 | ほとんど飲まない |
| 7 | やめた（1年以上やめている） | 8 | 飲まない（飲めない） | | |

【問36で 1、2、3、4、5 に○印をつけた方におたずねします】

問37 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいのを量を飲みますか。

清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | | | |
|---|-----------------|---|-----------------|
| 1 | 1合（180ml）未満 | 2 | 1合以上2合（360ml）未満 |
| 3 | 2合以上3合（540ml）未満 | 4 | 3合以上4合（720ml）未満 |
| 5 | 4合以上5合（900ml）未満 | 6 | 5合（900ml）以上 |

清酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。
 ビール中瓶1本（同5度・約500ml）、焼酎0.6合（同25度・約110ml）、
 ワイン1/4本（同14度・約180ml）、ウイスキーダブル1杯（同43度・60ml）、
 缶チューハイ1.5缶（同5度・約520ml）、缶チューハイ1缶（同7度・約350ml）

問38 一般的に「節度のある適度な飲酒」とは1日にどれくらいだと思いますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | | | | | | |
|-------|--------|------|--------|------|------|-------|
| ビールなら | 中瓶0.5本 | 中瓶1本 | 中瓶1.5本 | 中瓶2本 | 中瓶3本 | わからない |
| 清酒なら | 0.5合 | 1合 | 1.5合 | 2合 | 3合 | |
| ワインなら | グラス1杯 | 2杯 | 3杯 | 4杯 | 6杯 | |

問39 あなたは、健康に関する教室や講演会、イベント、自主グループ等の活動に参加したことがありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | |
|---|--------------------|
| 1 | 週に1回程度 |
| 2 | 月に1～2回程度 |
| 3 | 年に数回程度 |
| 4 | 参加したことはないが参加したいと思う |
| 5 | 参加したことはなく関心がない |

問40 あなたは、生活習慣改善や健康づくりに関する知識や情報を何から得ていますか。
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- | | | | |
|----|------------------|----|---------------------|
| 1 | 家族 | 2 | 友人・知人 |
| 3 | 学校（高校・大学等） | 4 | 保健所や保健センター |
| 5 | 職場（サークル以外） | 6 | 医療機関（病院等） |
| 7 | 健康教室や講習会 | 8 | スポーツ施設 |
| 9 | テレビ | 10 | ラジオ |
| 11 | 新聞 | 12 | 雑誌・本 |
| 13 | ポスター等の広告 | 14 | インターネット |
| 15 | スマホアプリ・SNS | 16 | 地域や職場のサークルなどのグループ活動 |
| 17 | 量販店（スーパーマーケットなど） | 18 | コンビニエンスストア |
| 19 | イベント会場 | 20 | 特になし |

問41 あなたがこの1年間に行ったボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）のうち、健康づくりに関係したものはありますか。
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。
※ここでは、必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらう等、有償のものも含めてお考えください。

- 1 食生活などの生活習慣の改善のための活動
- 2 スポーツ・文化・芸術に関係した活動
- 3 まちづくりのための活動
- 4 子どもを対象とした活動
- 5 高齢者を対象とした活動
- 6 防犯・防災に関係した活動
- 7 自然や環境を守るための活動
- 8 上記以外の活動
- 9 健康づくりに関係したものはない
- 10 ボランティア活動はしていない

【問42は、60歳以上の方がお答えください。】
問42 あなたは現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味やおけいこ事を行っていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 働いている・何らかの活動を行っている
- 2 いずれも行っていない

問43 運動機能症候群（ロコモティブシンドローム）とは、「加齢に伴い防力の低下や関節や骨格の病変、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、またはそのリスクの高い状態」のことです。
この内容を知っていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を知ったことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問44 あなたはたばこを吸いますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 毎日吸っている
- 2 時々吸う日がある
- 3 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない
- 4 吸わない

問45へ

(問44-1) 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

※加熱式たばことは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。
たばこ葉の入った専用のスティック等を、専用の装置にセットして使用します。

- 1 紙巻たばこ
- 2 加熱式たばこ
- 3 その他

(問44-2) あなたは通常、1日に何本紙巻たばこを吸いますか。
（「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答え下さい。）

本

--	--

(問44-3) たばこをやめたいと思いますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印つけてください。

- 1 やめたい
- 2 本数を減らしたい
- 3 やめたくない
- 4 わからない

問47 あなたはこの1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。
 次のアからコのすべての場所について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ、職場」欄に記入して下さい。

場 所	1 ほぼ毎日	2 週に2回程度	3 週に3回程度	4 月に1回程度	5 全くなかった	6 行かない
ア. 家庭	1	2	3	4	5	6
イ. 職場	1	2	3	4	5	6
ウ. 学校	1	2	3	4	5	6
エ. 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ. 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
カ. 行政機関 (市役所、町役所、公民館など)	1	2	3	4	5	6
キ. 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク. 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ. 路上	1	2	3	4	5	6
コ. 子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6

問48 あなたが、受動喫煙の防止対策が今よりも推進されることを望む場所はありますか。
 あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 事務所
- 2 工場
- 3 ホテル、旅館
- 4 飲食店
- 5 公共交通機関
- 6 遊技場 (ゲーム、競馬場など)
- 7 公衆喫煙所
- 8 子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など)
- 9 家庭
- 10 特になし

問45 あなたはたばこが健康に与える影響について、どう思いますか。
 それぞれの病気にについて、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	1 たばこを吸うと かかりやすくなる	2 どちらとも いえない	3 たばここと 関係ない	4 病気を 知らない
ア. 肺がん	1	2	3	4
イ. 喉頭がん	1	2	3	4
ウ. ぜんそく	1	2	3	4
エ. 気管支炎	1	2	3	4
オ. 肺気腫	1	2	3	4
カ. COPD(慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3	4
キ. 心臓病	1	2	3	4
ク. 脳卒中	1	2	3	4
ケ. 胃がん	1	2	3	4
コ. 妊婦への影響(未熟児など)	1	2	3	4
サ. 歯周病(歯槽膿漏など)	1	2	3	4

問46 あなたは、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸うこと（受動喫煙）が、健康に与える影響について、どう思いますか。
 それぞれの病気にについて、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	1 たばこを吸うと かかりやすくなる	2 どちらとも いえない	3 たばここと 関係ない	4 病気を 知らない
ア. 肺がん	1	2	3	4
イ. ぜんそく	1	2	3	4
ウ. 心臓病	1	2	3	4
エ. 妊婦への影響(未熟児など)	1	2	3	4
オ. COPD(慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3	4
カ. 脳卒中	1	2	3	4

問49 COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、慢性気管支炎や肺炎腫と呼ばれてきた肺炎の総称です。COPDになると、たばこの煙などを吸うことで肺に慢性的な炎症がおこり、咳や痰が出たり、気管支が細くなり息が切れたりします。この内容を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 どんな病気かよく知っている
- 2 名前は聞いたことがある
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

人

【問51、問52は、世帯または世帯を代表する方がお答えください。】

問51 あなたの世帯についておたずねします。
現在、何人でお住まいですか（乳幼児を含む）。あなたを含めてお答え下さい。

問52 あなたの世帯の過去1年間の年間収入（税込み）はだいたいどれくらいになりますか。
近い番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 収入なし
- 2 5.0万円未満
- 3 5.0～9.9万円
- 4 10.0～14.9万円
- 5 15.0～19.9万円
- 6 20.0～29.9万円
- 7 30.0～39.9万円
- 8 40.0～49.9万円
- 9 50.0～59.9万円
- 10 60.0～69.9万円
- 11 70.0～79.9万円
- 12 80.0～99.9万円
- 13 100.0～149.9万円
- 14 150.0万円以上
- 15 わからない

ご協力ありがとうございました。

問50 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により変化がありましたか。

次のアからサについて、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4※1 もともとならない
ア. 体重	1	2	3	—
イ. 外食（飲食店での食事）の利用	1	2	3	4
ウ. 持ち帰りの弁当や惣菜の利用	1	2	3	4
エ. フードデリバリーサービスの利用	1	2	3	4
オ. 1日当たりの睡眠時間	1	2	3	—
カ. 1週間当たりの喫煙の頻度	1	2	3	4
キ. 1日に吸うたばこの本数	1	2	3	4
ク. 1週間当たりの飲酒の回数	1	2	3	4
ケ. 1日当たりの飲酒の量	1	2	3	4
コ. 1週間当たりの運動※2回数	1	2	3	4
ク. 運動※2を行う日の平均運動時間	1	2	3	4

※1 もともとその習慣がない場合は、「4. もともとならない」を選択してください。
※2 運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言います。

3 食事調査による結果のお知らせ

食事調査による結果のお知らせ

(名前) _____ 様 (年齢) _____ 歳 (性別) _____ 調査日 2022年 月 日

国民健康・栄養調査にご協力いただきありがとうございました。
 今回の調査内容に基づいて栄養素等摂取量を計算しましたので、その結果をお知らせします。
 (未測定項目には「-」が表示されます)

エネルギー摂取量

あなたの摂取量 1,736 kcal

(参考: 推定エネルギー必要量)
 年齢別・身体活動レベル別推定エネルギー必要量
 身体活動レベル (低い) 1650 kcal
 (ふつう) 1950 kcal
 (高い) 2250 kcal

食事からのエネルギー摂取量と仕事や家事、運動等で消費するエネルギーの量が等しくなることが望ましいです。
 不足が続けば体重が減少し、過剰が続けば体重が増加します。
 健康の保持・増進、生活習慣病予防の観点からは、エネルギー摂取量が必要量を過不足なく充足させるだけでなく、望ましいBMIを維持するエネルギー摂取量であることが大切です。

★ 身体測定結果

体重(kg)	身長(cm)	BMI
54.0	152.0	23.4

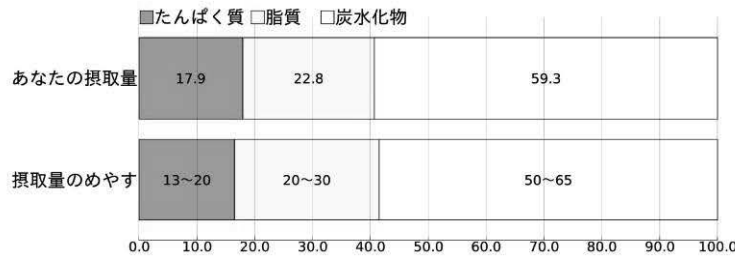
あなたの目標とする
 BMIの範囲 (kg/m²)
 20.0-24.9

★ 歩数

1日の歩数(歩)
8,228

*妊婦、17歳以下の場合にはBMIは計算されません

エネルギーになる栄養素の摂取バランス



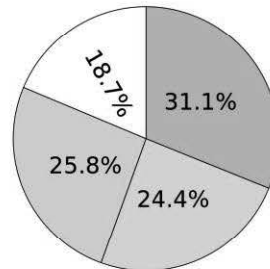
エネルギー摂取量は、食品に含まれるたんぱく質、脂質、炭水化物のそれぞれについてエネルギー換算係数を用いて算定された合計値です。
 このエネルギーを産生する栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物の構成成分がエネルギー摂取量全体に占める割合のバランスをみることで、各栄養素がバランスよく摂取できているかを確認することができます。

朝食・昼食・夕食等の食べ方

あなたの朝食・昼食・夕食・間食の食べ方を表しています。
 「朝食を食べているか」、「夕食や間食の割合が大きくなっていないか」等を確認しましょう。

調査日の食事内容

*円グラフには各食事由来のエネルギー摂取量の割合を表示



■朝食 ■昼食 ■夕食 ■間食

朝食	昼食	夕食	間食
味噌汁 納豆 食パン ヨーグルト(無糖) バナナ お茶(緑茶) 牛乳	マカロニグラタン サラダ お茶(緑茶)	釜揚げしらす丼 ほうれん草お浸し かぼちゃ煮物 お茶(緑茶)	ドリップコーヒー(ブラック) あんパン みかん

野菜、果実類をどのくらい食べていますか

脳卒中、心臓病などの生活習慣病予防の観点から野菜350g
果物100gの摂取を目指しましょう。(目標値は「健康日本21(第2次)」による)



あなたの食事を栄養素等の面から考えてみましょう

あなたの食事について、厚生労働省が示した目安と比べて、栄養素ごとにしるしをつけました。
これからの食生活の参考にしてください。

以外は、食生活を見直してみましょう。

	栄養素等	解説	あなたが1日にとった量
	脂質*	エネルギー源であり、細胞膜の構成成分です。脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもあります。(摂り過ぎに関連する病気:脂質代謝異常)	22.8 %
	たんぱく質	筋肉や皮膚などを構成する成分です。(摂り過ぎに関連する病気など:腎臓への負担の増加)	77.7 g
	ビタミンA	暗所での視力調節、皮膚や粘膜の健康に関係します。レバー、魚類、かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜等に多く含まれます。(不足に関連する病気など:夜盲症、皮膚や粘膜の乾燥)	823 μgRAE
	ビタミンB1	エネルギーの代謝に関与するビタミンです。玄米、豚肉、豆・豆製品等に多く含まれます。(不足に関連する病気:脚気)	0.87 mg
	ビタミンB2	皮膚や粘膜の健康を保つことに関係します。レバー、魚介類、牛乳、納豆等に多く含まれます。(不足に関連する病気:口内炎)	1.69 mg
	ビタミンC	皮膚や粘膜の健康を保つことに関係し、抗酸化作用を示します。野菜類、果物類、いも類、緑茶等に多く含まれます。(不足に関連する病気:壊血病、心血管疾患)	137 mg
	カルシウム	骨や歯の構成成分です。牛乳・乳製品、魚介類、野菜類等に多く含まれます。(不足に関連する病気:骨粗しょう症)	870 mg
	鉄	赤血球の構成成分です。レバーなどの肉類、魚介類、豆・豆製品、野菜類、海藻類等に多く含まれます。(不足に関連する病気:貧血)	9.1 mg
	食塩	体液の構成成分です。加工食品や調味料等に多く含まれます。(摂り過ぎに関連する病気:高血圧、胃がん)	9.0 g
	食物繊維	整腸作用があります。野菜類、果物類、いも類、豆類、海藻類等に多く含まれます。(不足に関連する病気:便秘、心筋梗塞)	23.3 g

目安は日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考にしました

の見方

	現在の摂取はおおむね良好と考えられます。
	もう少し摂取を増やすとよいでしょう。
	摂取を増やすことが望ましいでしょう。
	摂取を控えることが望ましいでしょう。

*脂肪エネルギー比率

メモ

調査にご協力いただきありがとうございました。
調査日の食事は、摂取不足の栄養素が少なく、バランスのとれた食事となっています。
日本人の食事摂取基準(2020年版)の食塩の目標量は成人男性7.5g、成人女性6.5g未満ですので、塩分ひかえめを心がけてください。
今回は1日のみの調査結果です。結果を参考に、普段の食事で、摂りすぎや不足しがちな食品・栄養素がありましたら意識していただくと幸いです。

4 国民健康・栄養調査食品群別表

国民健康・栄養調査食品群別表

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
穀類	1	米・加工品	1	米	1	玄米, 半つき米, 七分つき米, 精白米, 胚芽精米, 玄米めし, 半つき米めし, 七分つき米めし, めし, 胚芽精米めし, 玄米全かゆ, 半つき米全かゆ, 七分つき米全かゆ, 全かゆ, 玄米五分かゆ, 半つき米五分かゆ, 七分つき米五分かゆ, 精白米五分かゆ, 玄米おもゆ, 半つき米おもゆ, 七分つき米おもゆ, おもゆ, もち米, インディカ米, 発芽玄米, もち米めし, 発芽玄米めし, 精白米インディカ米めし
				米加工品	2	アルファ化米, おにぎり, 焼きおにぎり, きりたんぼ, 上新粉, ビーフン, 米こうじ, もち, 赤飯, あくまき, 白玉粉, 道明寺粉, 玄米粉, 米粉, 米粉パン, 米粉めん, 米ぬか, ライスベーパー
		小麦・加工品	2	小麦粉類	3	薄力粉, 中力粉, 強力粉, 全粒粉強力粉, ホットケーキミックス粉, 天ぷら粉, お好み焼き粉, から揚げ粉
				パン類 (菓子パンを除く)	4	食パン, コッペパン, 乾パン, フランスパン, ライ麦パン, ぶどうパン, ロールパン, クロワッサン, イングリッシュマフィン, ナン, ベーグル
				菓子パン類	5	あんパン, クリームパン, ジャムパン, チョココロネ, 揚げパン, あんパン(薄皮タイプ), カレーパン, クリームパン(薄皮タイプ), チョコパン(薄皮タイプ), メロンパン
				うどん, 中華めん類	6	生うどん, ゆでうどん, 干しうどん・ゆで, 乾そうめん・ひやむぎ, ゆでそうめん・ひやむぎ, 乾手延そうめん・手延ひやむぎ, ゆで手延そうめん・ひやむぎ, 生中華めん, ゆで中華めん, 蒸し中華めん, 干し中華めん, 干し中華めん・ゆで, 生沖繩そば, ゆで沖繩そば, 干し沖繩そば, 干し沖繩そば・ゆで, 生冷めん
				即席中華めん	7	インスタントラーメン(油揚げ味付け麺), インスタントラーメン(油揚げ麺), インスタントラーメン(非油揚げ麺), 中華カップめん(油揚げ麺), 焼きそばカップめん, 中華カップめん(非油揚げ麺), 和風カップめん(油揚げ麺), インスタントラーメン(油揚げ味付け麺)(汁・残), インスタントラーメン(油揚げ麺)(汁・残), インスタントラーメン(非油揚げ麺)(汁・残), 中華カップめん(油揚げ麺)(汁・残), 中華カップめん(非油揚げ麺)(汁・残), 和風カップめん(油揚げ麺)(汁・残)
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ, マカロニ・スパゲッティ・ゆで, 生パスタ,
		その他の小麦加工品	9	生麩, 親世ふ, 小町ふ, 板ふ, 車ふ, 竹輪ふ, 小麦胚芽, ぎょうざの皮, しゅうまいの皮, ピザクラスト, 生パン粉, 半生パン粉, 乾燥パン粉		
		その他の穀類・加工品	3	そば・加工品	10	そば粉, 内層粉そば粉, 中層粉そば粉, 表層粉そば粉, そば米, 生そば, ゆでそば, 干しそば, 干しそば・ゆで
				とうもろこし・加工品	11	とうもろこし(玄穀・黄色種), コーンミール, コーングリッツ, コーンフラワー, ジャイアントコーン(フライ味付け), ポップコーン, コーンフレーク, とうもろこし(玄穀・白色種)
				その他の穀類	12	アマランサス, あわ, あわもち, オートミール, 七分つき押麦, 押麦, 米粒麦, 乾大麦めん, ゆで大麦めん, 麦こがし, きび・もちきび, はとむぎ, ひえ, もろこし(玄穀), もろこし(精白粒), 全粒粉ライ麦粉, ライ麦粉, 雑穀(五穀), キヌア玄穀, 押麦めし, 雑穀(十穀)
いも類	いも・加工品	4	さつまいも・加工品	13	さつまいも, さつまいも・蒸し, さつまいも・焼き, 干しいも, さつまいも(皮つき), さつまいも(皮つき)・蒸し, むらさきいも(皮むき), むらさきいも(皮むき)・蒸し	
			じゃがいも・加工品	14	じゃがいも, じゃがいも・蒸し, じゃがいも・水煮, フライドポテト, 乾燥マッシュポテト	
	その他のいも・加工品	15	きくいも, こんにやく精粉, 板こんにやく, 生いもこんにやく, しらたき, 里いも, 里いも・水煮, 里いも(冷凍), 水いも, 水いも・水煮, 八つ頭, 八つ頭・水煮, いちよういも, 長いも, 長いも・水煮, 大和いも, じねんじよ, だいじよ, きくいも・水煮, 赤こんにやく, 凍みこんにやく, 凍みこんにやく・ゆで, セレベス, セレベス・水煮, たけのこいも, たけのこいも・水煮, ヤーコン, ヤーコン・水煮			
でんぷん・加工品	5	でんぷん・加工品	16	タピオカ粉, くず粉, 米でん粉, 小麦でん粉, サゴでん粉, さつまいもでん粉, かたくり粉, コーンスターチ, くずきり(乾), くずきり・ゆで, タピオカパール, 緑豆はるさめ, はるさめ, ごま豆腐, タピオカパール・ゆで, 生でん粉めん, 乾燥でん粉めん, 乾燥でんぷんめん・ゆで, 緑豆はるさめ・ゆで, はるさめ・ゆで		
砂糖・甘味料類	3	砂糖・甘味料類	6	砂糖・甘味料類	17	黒砂糖, 和三盆糖, 上白糖, 三温糖, グラニュー糖, 白ざら糖, 中ざら糖, 角砂糖, 氷砂糖, コーヒーシュガー, パウダーシュガー, 粉あめ, はちみつ, メープルシロップ, 水あめ, 果糖ぶどう糖液糖, 黒蜜, 低エネルギー甘味料(還元麦芽糖タイプ)(粉末), 低エネルギー甘味料(還元麦芽糖タイプ)(液状)
豆類	4	大豆・加工品	7	大豆(全粒)・加工品	18	乾燥国産大豆, 国産大豆・ゆで, 乾燥大豆(米国産), 乾燥大豆(中国産), 乾燥大豆(ブラジル産), 大豆水煮缶, きな粉(全粒), きな粉(脱皮), ぶどう豆, 乾燥国産大豆(黒大豆), 炒り黄大豆, 炒り黒大豆, 炒り青大豆, 蒸し大豆, きな粉(全粒・青大豆), 大豆はいが
				豆腐	19	木綿豆腐, 絹ごし豆腐, ソフト豆腐, 充てん豆腐, 沖繩豆腐, ゆし豆腐, 焼き豆腐, 凍り豆腐, 豆腐よう, 蒸し豆腐竹輪, 焼き豆腐竹輪, 凍り豆腐・水煮, ろくじょう豆腐
				油揚げ類	20	生揚げ, 油揚げ, がんもどき, 油揚げ(油抜き), 油揚げ(油抜き)・焼き, 油揚げ(油抜き)・ゆで, 油揚げ甘煮
				納豆	21	糸ひき納豆, 挽きわり納豆, 五斗納豆, 寺納豆
		その他の大豆加工品	22	おから, 豆乳, 調製豆乳, 豆乳飲料・麦芽コーヒー, 生湯葉, 干し湯葉, 金山寺みそ, ひしおみそ, テンペ, 乾燥おから, 干し湯葉・湯戻し		
その他の豆・加工品	8	その他の豆・加工品	23	乾燥あずき, あずき・ゆで, ゆであずき缶, こしあん, さらしあん, つぶしあん, 乾燥いんげん豆, いんげん豆・ゆで, うずら豆, いんげんまめこしあん, 豆きんとん, 乾燥えんどう, えんどう・ゆで, グリンピース(揚げ豆), 塩豆, うぐいす豆, 乾燥ささげ, ささげ・ゆで, 乾燥そら豆, フライビーンズ, おたふく豆, ふき豆, 乾燥たけあずき, 乾燥ひよこ豆, ひよこ豆・ゆで, ひよこ豆(フライ味付け), 乾燥べにばないんげん, べにばないんげん・ゆで, 乾燥らい豆, 乾燥緑豆, 緑豆・ゆで, 乾燥レンズ豆, 乾燥赤えんどう, 赤えんどう・ゆで, しょうゆ豆, たけあずき・ゆで, らい豆・ゆで, レンズ豆・ゆで		

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
種実類	5	種実類	9	種実類	24	アーモンド、アーモンド（フライ味付け）、麻の実、えごま、カシューナッツ（フライ味付け）、かぼちゃの種（炒り味付け）、かやの実（炒り）、ぎんなん、ぎんなん・ゆで、栗、栗・ゆで、栗（甘露煮）、甘栗、くるみ（炒り）、けしの実、ココナッツパウダー、ごま（洗い）、ごま（炒り）、ごま（むき）、しいの実、すいかの種（炒り味付け）、とちの実・蒸し、はずの実（生）、はずの実（乾）、ひしの実、ピスタチオ（炒り味付け）、ひまわりの種（フライ味付け）、ブラジルナッツ（フライ味付け）、ヘーゼルナッツ（フライ味付け）、ペカン（フライ味付け）、マカダミアナッツ（炒り味付け）、まつの実、まつの実（炒り）、落花生（乾）、落花生（炒り）、バターピーナッツ、ピーナッツバター、アーモンド（炒り・無塩）、あまに（炒り）、ねりごま、はずの実・ゆで
野菜類	6	緑黄色野菜	10	トマト	25	トマト、ミニトマト、ホールトマト缶、ドライトマト
				にんじん	26	葉にんじん、にんじん、にんじん・ゆで、にんじん（皮むき）、にんじん（皮むき）・ゆで、にんじん（冷凍）、きんとき、きんとき・ゆで、きんとき（皮むき）、きんとき（皮むき）ゆで、ミニキャロット、にんじん皮
				ほうれん草	27	ほうれんそう、ほうれんそう・ゆで、ほうれんそう（冷凍）、ほうれんそう（冷凍）・ゆで
				ピーマン	28	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマピー
				その他の緑黄色野菜	29	あさつき、あさつき・ゆで、あしたば、あしたば・ゆで、アスパラガス、アスパラガス・ゆで、さやいんげん、さやいんげん・ゆで、エンドウ、トウモロコシ、さやえんどう、さやえんどう・ゆで、おおさかしりな、おおさかしりな・ゆで、おかひじき、おかひじき・ゆで、オクラ、オクラ・ゆで、かぶ葉、かぶ葉・ゆで、日本かぼちゃ、日本かぼちゃ・ゆで、西洋かぼちゃ、西洋かぼちゃ・ゆで、西洋かぼちゃ（冷凍）、からしな、ぎょうじゃんにんにく、みずな、みずな・ゆで、キンサイ、キンサイ・ゆで、クレソン、ケール、こごみ、こまつな、こまつな・ゆで、さんとうさい、さんとうさい・ゆで、ししとうがらし、しそ葉、しそ葉、じゅんさい水煮ひん語、すぐきな、せり、せり・ゆで、タアサイ、タアサイ・ゆで、貝割れ大根、葉だいこん、だいこん葉、だいこん葉・ゆで、つまみな、たいさい、たかな、たらの芽、たらの芽・ゆで、チンゲンサイ、チンゲンサイ・ゆで、つくし、つくし・ゆで、つるな、つるむらさき、つるむらさき・ゆで、葉とうがらし、生とうがらし、乾燥とうがらし、とんぶり・ゆで、長崎白菜、長崎白菜・ゆで、なすな、菜花（花らい・茎）《和種なばな》、菜花（花らい・茎）《洋種なばな》・ゆで、菜花（茎・葉）《洋種なばな》、菜花（茎・葉）《洋種なばな》・ゆで、にら、にら・ゆで、花にら、茎にんにく、茎にんにく・ゆで、葉ねぎ、こねぎ、野沢菜、のびる、バクチョイ、バジル、バセリ、ひのな、広島菜、ふだんそう、ふだんそう・ゆで、ブロッコリー、ブロッコリー・ゆで、みずかけな、切りみつば、切りみつば・ゆで、根みつば、根みつば・ゆで、糸みつば、糸みつば・ゆで、芽キャベツ、芽キャベツ・ゆで、芽たけ、モロヘイヤ、モロヘイヤ・ゆで、ようさい、ようさい・ゆで、線菜、よもぎ、よもぎ・ゆで、サラダ菜、リーフレタス、サニーレタス、ロケットサラダ、わけぎ、わけぎ・ゆで、トウモロコシ（芽ばえ）、トウモロコシ（芽ばえ）・ゆで、西洋かぼちゃ・焼き、葉たまねぎ、ブロッコリー芽ばえ、みぶな、レタス（水耕栽培）、サンチュ、うるい、ミックスベジタブル（グリーンピース・にんじん・とうもろこし）
				キャベツ	30	キャベツ、キャベツ・ゆで、グリーンボール、レッドキャベツ
				きゅうり	31	きゅうり
				大根	32	大根、大根・ゆで、大根・皮むき、大根・皮むき・ゆで、切干し大根、切干し大根・ゆで、大根・皮むき・おろし、大根・皮むき・おろし汁
				たまねぎ	33	たまねぎ、たまねぎ・ゆで、赤たまねぎ
				はくさい	34	はくさい、はくさい・ゆで
		その他の野菜	11	35	アーティチョーク、アーティチョーク・ゆで、アスパラガス水煮缶、うど、山うど、枝豆、枝豆・ゆで、枝豆（冷凍）、スナップエンドウ、グリーンピース、グリーンピース・ゆで、グリーンピース（冷凍）、グリーンピース水煮缶、かぶ（皮付き）、かぶ（皮付き）・ゆで、かぶ（皮むき）、かぶ（皮むき）・ゆで、そうめんかぼちゃ、カリフラワー、カリフラワー・ゆで、かんびょう、かんびょう・ゆで、菊、菊・ゆで、菊のり、くわい、くわい・ゆで、コールラビ、コールラビ・ゆで、ごぼう、ごぼう・ゆで、しかくまめ、菜しょうが、しょうが、しろうり、ずいき、ずいき・ゆで、干しずいき、干しずいき・ゆで、すぐき根、ズッキーニ、セロリ、ぜんまい、ぜんまい・ゆで、干しぜんまい、干しぜんまい・ゆで、そらまめ、そらまめ・ゆで、たけのこ、たけのこ・ゆで、たけのこ水煮缶、チコリ、つわぶき、つわぶき・ゆで、とうがん、とうがん・ゆで、スイートコーン、スイートコーン・ゆで、スイートコーン（冷凍ホール）、スイートコーン（冷凍カーネル・全粒）、クリームコーン缶、ホールカーネルコーン、ヤングコーン、トレビス、なす、なす・ゆで、べいなす、にがうり、黄にら、にんにく、根深ねぎ、はつか大根、はやと瓜（白色種）、ピーツ、ピーツ・ゆで、ふき、ふき・ゆで、ふきのとう、ふきのとう・ゆで、ふじまめ、へちま、へちま・ゆで、ホースラディッシュ、まこも、みょうが、みょうがたけ、むかご、アルファルファもやし、大豆もやし、大豆もやし・ゆで、ブラックマッペもやし、ブラックマッペもやし・ゆで、緑豆もやし、緑豆もやし・ゆで、ユリ根、ユリ根・ゆで、らっかせい（未熟豆）、らっかせい（未熟豆）・ゆで、エジャレット、リーキ、リーキ・ゆで、ルバーブ、ルバーブ・ゆで、レタス、コスレタス、れんこん、れんこん・ゆで、生わかび、生ワラビ、生ワラビ・ゆで、干ワラビ、アロエ、根深ねぎ・ゆで、はやと瓜（緑色種）、かんびょう甘煮、しょうが・おろし、しょうが・おろし汁、	
		野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース缶（食塩添加）、トマトミックスジュース缶（食塩添加）、人参ジュース缶、トマトジュース（無塩）、トマトミックスジュース缶（無塩）、野菜ジュース（果汁入り）
		漬け物	13	葉類漬け物	37	おおさかしりな（塩漬）、かぶ葉（塩漬）、かぶ葉（ぬかみそ漬）、からしな（塩漬）、みずな（塩漬）、さんとうさい（塩漬）、たいさい（塩漬）、たかな漬、野沢菜（塩漬）、野沢菜（調味漬）、白菜（塩漬）、キムチ、ひのな（甘酢漬）、広島菜（塩漬）、みずかけな（塩漬）
				たくあん・その他の漬け物	38	かぶ（塩漬）、かぶ（塩漬・皮むき）、かぶ（ぬかみそ漬）、かぶ（ぬかみそ漬・皮むき）、きゅうり（塩漬）、きゅうり（しょうゆ漬）、きゅうり（ぬかみそ漬）、きゅうり（スイート型ピクルス）、きゅうり（サワー型ピクルス）、ザーサイ、しょうが（酢漬）、しょうが（甘酢漬）、しろうり（塩漬）、しろうり（奈良漬）、すぐき漬、大根（ぬかみそ漬）、塩押し大根（たくあん漬）、干し大根（たくあん漬）、大根（守口漬）、大根（べつたら漬）、大根（みそ漬）、福神漬、しなちく、なす（塩漬）、なす（ぬかみそ漬）、なす（こうじ漬）、なす（からし漬）、なす（しば漬）、はやと瓜（塩漬）、やまごぼう（みそ漬）、生らっきょう、らっきょう甘酢漬、わさび漬、れんこん甘酢、梅漬（塩漬）、梅漬（調味漬）、梅干し、梅干し（調味漬）、梅びしお、グリーンオリーブ（塩漬）、ブラックオリーブ（塩漬）、スタッフドオリーブ（塩漬）、にんにく漬（醤油味）

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名				
果実類	7	生果	14	いちご	39	いちご, 干しいちご				
				柑橘類	40	いよかん, 早生うんしゅうみかん, うんしゅうみかん, 早生うんしゅうみかん(内皮なし), うんしゅうみかん(内皮なし), みかん缶詰(果肉), ネーブル, バレンシアオレンジ, スウィーティー, きんかん, グレープフルーツ(白肉種), グレープフルーツ缶詰, さんぼうかん, すだち(皮), タンゼロ, 夏みかん, なつみかん缶詰, はっさく, ひゅうがなつ, ひゅうがなつ(内皮なし), ふんたん, ざぼん漬, ぼんかん, ゆず(皮), レモン全果, 清見オレンジ, グレープフルーツ(紅肉種), しらぬひ, せとか, はるみ				
				バナナ	41	バナナ, 乾燥バナナ				
				りんご	42	りんご(皮むき), りんご缶詰, りんご(皮つき), りんご(皮つき)・焼き				
				その他の生果	43	あけび果肉, あけび果皮, アセロラ(酸味種), アテモヤ, アボカド, あんず, 干しあんず, あんず缶詰, いちじく, 干しいちじく, いちじく缶詰, 梅, 柿, 渋抜き柿, 干し柿, かりん, キウイフルーツ(緑肉種), キワノ, グァバ(赤肉種), グーズベリー, ぐみ, スターフルーツ, さくらんぼ, アメリカンチェリー, さくらんぼ缶詰, さくろ, すいか(赤肉種), すもも, 生ブルーベリー, ドライブルーベリー, チェリモヤ, ドリアン, なし, なし缶詰, 中国なし, 洋なし, 洋なし缶詰, 干しなつめ, 干しなつめやし, バインアップル, バインアップル缶詰, バインアップル砂糖漬, ハスカップ, パパイア(完熟), 未熟パパイア, ドラゴンフルーツ, びわ, びわ缶詰, ぶどう, 干しぶどう, ぶどう缶詰, ブルーベリー, ホワイトサボテ, まくわうり(黄肉種), マルメロ, マンゴー, マンゴスチン, 温室メロン, 露地メロン(緑肉種), もも, もも缶詰果実(白肉種), ネクタリン, 山もも, ライチ, ラズベリー, 乾燥りゅうがん, ココナッツウォーター, ココナッツミルク, アセロラ(甘味種), キウイフルーツ(黄肉種), グァバ(白肉種), ナタデココ, すいか(黄肉種), 乾燥ブルーベリー, まくわうり(白肉種), 露地メロン(赤肉種), もも缶詰果肉(黄肉種), バインアップル・焼き, ぶどう皮つき, ドライマンゴー				
				ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム(高糖度), あんずジャム(低糖度), いちごジャム(高糖度), いちごジャム(低糖度), マーマレード(高糖度), マーマレード(低糖度), ぶどうジャム, ブルーベリージャム, りんごジャム, 低エネルギーいちごジャム		
				果汁・果汁飲料	16	果汁・果汁飲料	45	アセロラ10%果汁入り飲料, 梅20%果汁入り飲料, うんしゅうみかんストレートジュース, うんしゅうみかん濃縮還元ジュース, うんしゅうみかん果粒入りジュース, うんしゅうみかん50%果汁入り飲料, うんしゅうみかん20%果汁入り飲料, みかん缶詰(液汁), オレンジストレートジュース, オレンジ濃縮還元ジュース, オレンジ50%果汁入り飲料, オレンジ30%果汁入り飲料, かぼす果汁, グァバ20%果汁入り飲料, グァバ10%果汁入り飲料, グレープフルーツストレートジュース, グレープフルーツ濃縮還元ジュース, グレープフルーツ50%果汁入り飲料, グレープフルーツ20%果汁入り飲料, シークワーサー果汁, シークワーサー10%果汁入り飲料, すだち果汁, だいたい果汁, バインアップルストレートジュース, バインアップル濃縮還元ジュース, バインアップル50%果汁入り飲料, バインアップル10%果汁入り飲料, パッションフルーツ果汁, ぶどうストレートジュース, ぶどう濃縮還元ジュース, ぶどう70%果汁入り飲料, ぶどう10%果汁入り飲料, もも30%果汁入り飲料(ネクター), もも缶詰液汁, ゆず果汁, ライム果汁, りんごストレートジュース, りんご濃縮還元ジュース, りんご50%果汁入り飲料, りんご30%果汁入り飲料, レモン果汁		
				きのこ類	8	きのこ類	17	きのこ類	46	えのきたけ, えのきたけ・ゆで, えのきたけ味付け缶詰, 乾燥あらげきくらげ, 乾燥あらげきくらげ・ゆで, 乾燥きくらげ, 乾燥きくらげ・ゆで, 乾燥しろきくらげ, 乾燥しろきくらげ・ゆで, 黒あわびたけ, 干しいたけ, 干しいたけ・ゆで, はたけしめじ, ぶなしめじ, ぶなしめじ・ゆで, 本しめじ, たもぎたけ, なめこ, なめこ・ゆで, なめこ水煮缶詰, ぬめりすぎたけ, うすひらたけ, エリンギ, ひらたけ, ひらたけ・ゆで, まいたけ, まいたけ・ゆで, 乾燥まいたけ, マッシュルーム, マッシュルーム・ゆで, マッシュルーム水煮缶詰, まつたけ, やなぎまつたけ, 生しいたけ, 生しいたけ・ゆで, はたけしめじ・ゆで, 本しめじ・ゆで, エリンギ・ゆで, エリンギ・焼き, 乾しいたけ甘煮, あらげきくらげ生
				藻類	9	藻類	18	藻類	47	干しあおさ, 青のり, 干しのり, 焼きのり, 味付けのり, 干しあらめ, 干し岩のり, おきうと, おごのり(塩蔵塩抜き), 干しかわのり, うみぶどう, 干し羅臼こんぶ, 干しがごめ昆布, 干し長こんぶ, 干しほそめこんぶ, 干し真こんぶ, 干し日高こんぶ, 干し利尻こんぶ, 刻み昆布, 削り昆布, 塩昆布, 昆布佃煮, 干しすいぜんじのり(水戻し), ところてん, 干し寒天, 寒天(ゼリー状), 赤とさか(塩蔵塩抜き), 青とさか(塩蔵塩抜き), 干しひとえぐさ, のり佃煮, 干しふのり, 干しまつも, むかでのり(塩蔵塩抜き), 沖縄もずく(塩蔵塩抜き), もずく(塩蔵塩抜き), 乾燥わかめ, 乾燥わかめ・水戻し, 板わかめ, カットわかめ, わかめ(塩蔵塩抜き), 茎わかめ(塩蔵塩抜き), 生わかめ, 粉寒天, 干しひじき, 干しひじき・ゆで

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
魚介類	10	生魚介類	19	あじ、いわし類	48	まあじ、まあじ・水煮、まあじ・焼き、大西洋あじ、大西洋あじ・水煮、大西洋あじ・焼き、むろあじ、むろあじ・焼き、うるめいわし、かたくちいわし、まいわし、まいわし・焼き、めざし、めざし・焼き、まさば、まさば・水煮、まさば・焼き、大西洋さば、大西洋さば・水煮、大西洋さば・焼き、しめさば、さんま、さんま・焼き、しまあじ、にしん、かずのこ(生)、まあじ・刺身、まあじ小型骨付き、まるあじ、まるあじ・焼き、生しらす、ごまさば、ごまさば・水煮、ごまさば・焼き、さんま・刺身
				さけ、ます	49	からふとます、からふとます・焼き、ぎんざけ、ぎんざけ・焼き、さくらます、さくらます・焼き、しろさけ、しろさけ・水煮、しろさけ・焼き、たいせいようさけ、たいせいようさけ・焼き、にじます、にじます・焼き、べにざけ、べにざけ・焼き、ますのすけ、ますのすけ・焼き、にじます・刺身
				たい、かれない類	50	あこうだい、あまだい、あまだい・水煮、あまだい・焼き、いしだい、いとよりだい、いとよりだい・すり身、いぼだい、おひょう、まがれい、まがれい・水煮、まがれい・焼き、まごがれい、子持ちがれい、子持ちがれい・水煮、きんめだい、きだい、くろだい、ちだい、まだい、まだい・水煮、まだい・焼き、すけとうだら、すけとうだらすり身、すきみだら、まだら、まだら・焼き、しらこ(まだら)、ひらめ、みなみだら、まごがれい・焼き、まだい・刺身、ひらめ・刺身
				まぐろ、かじき類	51	くろかじき、まかじき、めかじき、春かつお、秋かつお、そうだかつお、蒸しかつお、きはだまぐろ、くろまぐろ赤身、くろまぐろ脂身、びんなが、みなみまぐろ赤身、みなみまぐろ脂身、めじまぐろ、めかじき・焼き、めばち赤身、めばち脂身
				その他の生魚	52	あいなめ、あなご、あなご・蒸し、あまご、あゆ、あゆ・焼き、あゆ内臓、あゆ内臓・焼き、アラスカめぬけ、あんこう、あんこうきも、いかなご、いさぎ、いわな、うぐい、うなぎ、うなぎ・きも、うなぎ白焼き、うなぎかば焼き、うまづらはぎ、えい、えそ、おいかわ、おおき、おこぞ、かさご、かじか、かじか・水煮、かます、かます・焼き、かわはぎ、かんばち、きす、きちじ、きびなご、キングクリップ、ぎんだら、ぐち、ぐち・焼き、こい、こい・水煮、こい内臓、こち、めごち、このしろ、あぶらつごめ、よしきりごめ、ふかひれ、さより、さわら、さわら・焼き、しいら、したびらめ、しらうお、シルバー、すずき、たかさご、たかべ、たちうお、ちか、テラピア、どじょう、どじょう・水煮、とびうお、なます、にぎす、はぜ、はたはた、はまふえふき、はも、バラクータ、ひらまさ、とらふぐ、まふぐ、ふな、ふな・水煮、ぶり、ぶり・焼き、はまち、ほうぼう、ホキ、ほっけ、ぼら、ほんもろこ、マゼランあいなめ、まながつお、むつ、むつ・水煮、めじな、めばる、メルルーサ、やつめうなぎ、やまめ、わかさぎ、ぎんだら・水煮、はまち・刺身、かんばち背側
				貝類	53	あかがい、あげまき、あさり、いがい、いたやがい、かき、かき・水煮、さざえ、さざえ・焼き、しじみ、たいらがい貝柱、たにし、つぶ、とこぶし、とりがい・斧足、ばいがい、ばかがい、はまぐり、はまぐり・水煮、はまぐり・焼き、ちょうせんはまぐり、ほたてがい、ほたてがい・水煮、ほたてがい貝柱、ほつきがい、みるがい・水管、うに、しじみ・水煮、ほたてがい貝柱・焼き、くろあわび、まだかあわび、めがいがわび
				いか、たこ類	54	あかいか、けんさきいか、こういか、するめいか、するめいか・水煮、するめいか・焼き、ほたるいか、ほたるいか・ゆで、やうりか、いいたこ、まだこ、まだこ・ゆで、なまこ、ほや、するめいか(胴)、するめいか(胴)・刺身、するめいか(耳・足)、みずだこ生
		えび、かに類	55	あまえび、いせえび、くろまえび、くろまえび・ゆで、くろまえび・焼き、さくらえび・ゆで、大正えび、苺えび、ブラックタイガー、がざみ、毛がに、毛がに・ゆで、ずわいがに、ずわいがに・ゆで、たらばがに、たらばがに・ゆで、おきあみ、おきあみ・ゆで、しゃこ・ゆで、パナメイえび、さくらえび生		
		魚介加工品	20	魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	まあじ開き干し、まあじ開き干し・焼き、むろあじ開き干し、むろあじ・くさや、うるか、いかなご煮干し、うるめいわし丸干し、かたくちいわし煮干し、塩いわし、まいわし生干し、まいわし丸干し、しらす干し(微乾燥品)、しらす干し(半乾燥品)、たたみいわし、かたくちいわし・みりん干し、まいわし・みりん干し、うまづらはぎ味付け開き干し、なまり節、かつお節、かつお削り節、かつお削り節佃煮、かつお塩辛、干しかれい、きびなご調味干し、キャブア、このしろ甘酢漬、塩ます、新巻きさけ、新巻きさけ・焼き、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ燻製、さば節、塩さば、さば開き干し、さんま開き干し、さんまみりん干し、子持ちししやも生干し、子持ちししやも生干し・焼き、子持ちからふとししやも生干し、子持ちからふとししやも生干し・焼き、たらこ、たらこ・焼き、辛子めんたいこ、塩だら、干しだら、でんぶ(たら)、身欠きにしん、にしん開き干し、にしん燻製、かずのこ(塩蔵水戻し)、はたはた生干し、塩ほっけ、ほっけ開き干し、からすみ、干しあわび、あわび塩辛、干しほたてがい貝柱、さくらえび素干し、さくらえび煮干し、干しえび、がん漬、ほたるいか燻製、するめ、さきいか、いか燻製、いか塩辛、あみ塩辛、粒うに、練りうに、くらげ(塩蔵塩抜き)、このわた、ほや塩辛、ほっけ開き干し・焼き、とびうお煮干し、とびうお焼き干し、松前漬け・しょうゆ漬け
				魚介(缶詰)	57	いわし水煮缶詰、いわし味付け缶詰、いわしトマト漬缶詰、いわし油漬缶詰、いわしかば焼缶詰、かつお味付け缶詰、かつお油漬缶詰、からふとます水煮缶詰、しろさけ水煮缶詰、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、さば味付け缶詰、さんま味付け缶詰、さんまかば焼缶詰、まぐろ水煮缶詰、まぐろ味付け缶詰、まぐろ油漬缶詰、まぐろ油漬缶詰ライト、まぐろ油漬缶詰ホワイト、あさり水煮缶詰、あさり味付け缶詰、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かき燻製油漬缶詰、ほたてがい貝柱・水煮缶詰、もが味付け缶詰、ずわいがに水煮缶詰、たらばがに水煮缶詰、いか味付け缶詰、アンチョビ缶詰
				魚介(佃煮)	58	いかなご佃煮、いかなご飴煮、田作り、かじか佃煮、かつお角煮、はぜ佃煮、はぜ甘露煮、ふな甘露煮、わかさぎ佃煮、わかさぎ飴煮、あさり佃煮、はまぐり佃煮、えび佃煮、ほたるいか佃煮、切りいか佃煮、いかられ、あみ佃煮
				魚介(練り製品)	59	かに風味かまぼこ、昆布巻きかまぼこ、す巻きかまぼこ、蒸しかまぼこ、焼き抜きかまぼこ、焼き竹輪、だて巻、つみれ、なると、はんぺん、さつま揚げ、黒はんぺん、ごぼう巻き
				魚肉ハム、ソーセージ	60	魚肉ハム、魚肉ソーセージ

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	和牛かた、和牛かた(皮下脂肪なし)、和牛かた(赤肉)、和牛かた(脂身)、和牛かたロース、和牛かたロース(皮下脂肪なし)、和牛かたロース(赤肉)、和牛リブロース、和牛リブロース(皮下脂肪なし)、和牛リブロース(赤肉)、和牛リブロース(脂身)、和牛サーロイン、和牛サーロイン(皮下脂肪なし)、和牛サーロイン(赤肉)、和牛ばら、和牛もも、和牛もも(皮下脂肪なし)、和牛もも(赤肉)、和牛もも(脂身)、和牛そともも、和牛そともも(皮下脂肪なし)、和牛そともも(赤肉)、和牛ランプ、和牛ランプ(皮下脂肪なし)、和牛ランプ(赤肉)、和牛ヒレ(赤肉)、牛かた、牛かた(皮下脂肪なし)、牛かた(赤肉)、牛かた(脂身)、牛かたロース、牛かたロース(皮下脂肪なし)、牛かたロース(赤肉)、牛リブロース、牛リブロース・焼き、牛リブロース・ゆで、牛リブロース(皮下脂肪なし)、牛リブロース(赤肉)、牛リブロース(脂身)、牛サーロイン、牛サーロイン(皮下脂肪なし)、牛サーロイン(赤肉)、牛ばら、牛もも、牛もも(皮下脂肪なし)、牛もも(皮下脂肪なし)・焼き、牛もも(皮下脂肪なし)・ゆで、牛もも(赤肉)、牛もも(脂身)、牛そともも、牛そともも(皮下脂肪なし)、牛そともも(赤肉)、牛ランプ、牛ランプ(皮下脂肪なし)、牛ランプ(赤肉)、牛ヒレ(赤肉)、輸入牛かた、輸入牛かた(皮下脂肪なし)、輸入牛かた(赤肉)、輸入牛かた(脂身)、輸入牛かたロース、輸入牛かたロース(皮下脂肪なし)、輸入牛かたロース(赤肉)、輸入牛リブロース、輸入牛リブロース(皮下脂肪なし)、輸入牛リブロース(赤肉)、輸入牛サーロイン、輸入牛サーロイン(皮下脂肪なし)、輸入牛サーロイン(赤肉)、輸入牛ばら、輸入牛もも、輸入牛もも(皮下脂肪なし)、輸入牛もも(赤肉)、輸入牛もも(脂身)、輸入牛そともも、輸入牛そともも(皮下脂肪なし)、輸入牛そともも(赤肉)、輸入牛ランプ、輸入牛ランプ(皮下脂肪なし)、輸入牛ランプ(赤肉)、輸入牛ヒレ(赤肉)、子牛肉リブロース(皮下脂肪なし)、子牛肉ばら(皮下脂肪なし)、子牛肉もも(皮下脂肪なし)、牛ひき肉、牛舌、牛腱・ゆで、牛尾、ローストビーフ、コンビーフ缶詰、牛豚付け缶詰、ビーフジャーキー、スモークタン、和牛リブロース・焼き、和牛リブロース・ゆで、和牛もも(皮下脂肪なし)・焼き、和牛もも(皮下脂肪なし)・ゆで、牛ばら・焼き、牛ヒレ(赤肉)・焼き、輸入牛リブロース・焼き、輸入牛リブロース・ゆで、輸入牛もも(皮下脂肪なし)・焼き、輸入牛もも(皮下脂肪なし)・ゆで、牛ひき肉・焼き、牛舌・焼き		
					62	豚かた、豚かた(皮下脂肪なし)、豚かた(赤肉)、豚かた(脂身)、豚かたロース、豚かたロース(皮下脂肪なし)、豚かたロース(赤肉)、豚かたロース(脂身)、豚ロース、豚ロース・焼き、豚ロース・ゆで、豚ロース(皮下脂肪なし)、豚ロース(赤肉)、豚ロース(脂身)、豚ばら、豚もも、豚もも(皮下脂肪なし)、豚もも(皮下脂肪なし)・焼き、豚もも(皮下脂肪なし)・ゆで、豚もも(赤肉)、豚もも(脂身)、豚そともも、豚そともも(皮下脂肪なし)、豚そともも(赤肉)、豚そともも(脂身)、豚ヒレ(赤肉)、豚ひき肉、豚舌、豚足・ゆで、豚軟骨・ゆで、豚ばら・焼き、豚ヒレ(赤肉)・焼き、豚ひき肉・焼き		
					63	骨付ハム、ボンレスハム、ロースハム、ショルダーハム、プレスハム、混合プレスハム、チョップドハム、促成生ハム、長期熟成生ハム、ベーコン、ロースベーコン、ショルダーベーコン、ウインナーソーセージ、セミドライソーセージ、ドライソーセージ、フランクフルトソーセージ、ボロニアソーセージ、リオナソーセージ、レバーソーセージ、混合ソーセージ、生ソーセージ、焼き豚		
					64	いのしし、いのぶた、うさぎ赤肉、馬肉、しか肉、マトンロース、マトンもも、ラムかた、ラムロース、ラムもも、やぎ赤肉、にほんじか肉、マトンロース・焼き、ラムロース・焼き、ラムもも・焼き、にほんじかえぞしか赤肉、にほんじかほんしゅうじか・きゅうしゅうじか赤肉		
		鳥肉	22	65	鶏手羽、鶏むね、鶏むね(皮なし)、鶏もも、鶏もも・焼き、鶏もも・ゆで、鶏もも(皮なし)、鶏もも(皮なし)・焼き、鶏もも(皮なし)・ゆで、鶏ささ身、鶏ささ身・焼き、鶏ささ身・ゆで、鶏ひき肉、鶏皮(むね)、鶏皮(もも)、鶏軟骨、焼き鳥缶詰、鶏手羽先、鶏手羽元、鶏むね・焼き、鶏むね(皮なし)・焼き、鶏ひき肉・焼き、チキンナゲット、つくね			
				66	あいがも、あひる、うずら、かも(皮なし)、きじ(皮なし)、しちめんちょう(皮なし)、すずめ(骨あり)、はと(皮なし)、ほろほろちょう(皮なし)、あひる皮なし、あひる皮			
		肉類(内臓)	23	肉類(内臓)	67	牛心臓、牛肝臓、牛じん臓、牛第一胃・ゆで、牛第二胃・ゆで、牛第三胃、牛第四胃・ゆで、牛小腸、牛大腸、牛直腸、牛子宮・ゆで、豚心臓、豚肝臓、豚じん臓、豚胃・ゆで、豚小腸・ゆで、豚大腸・ゆで、豚子宮、レバーペースト、スモークレバー、鶏心臓、鶏肝臓、鶏筋胃、フォアグラ・ゆで、牛横隔膜		
		その他の肉類	24	68	くじら肉、くじらうねず、くじら本皮、さらしくじら			
				69	いなご佃煮、かえる、すっぽん、はちの子缶詰			
		卵類	12	卵類	25	卵類	70	うこっけい卵、うずら卵、うずら卵水煮缶詰、鶏卵、鶏卵・ゆで、鶏卵・ボーチドエッグ、鶏卵水煮缶詰、卵黄、卵黄・ゆで、卵白、卵白・ゆで、たまご豆腐、厚焼きたまご、だし巻きたまご、ビーターン
		乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャージー種生乳、ホルスタイン種生乳、普通牛乳、濃厚加工乳、低脂肪加工乳、脱脂乳液状乳
						チーズ	72	エダムチーズ、エメンタルチーズ、カテージチーズ、カマンベールチーズ、クリームチーズ、ゴーダチーズ、チェダーチーズ、粉チーズ、ブルーチーズ、プロセスチーズ、チーズスプレッド、マスカルポーネチーズ、モッツアレラチーズ、リコッタチーズ
発酵乳・乳酸菌飲料	73					プレーンヨーグルト、普通ヨーグルト、ヨーグルトドリンク、乳酸菌飲料(乳製品)、乳酸菌飲料(殺菌乳製品)、非乳製品乳酸菌飲料、低脂肪無糖ヨーグルト、無脂肪無糖ヨーグルト		
その他の乳製品	74			コーヒー乳飲料、フルーツ乳飲料、全粉乳、脱脂粉乳、調製粉乳、無糖練乳、加糖練乳、クリーム(乳脂肪)、クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)、クリーム(植物性脂肪)、ホイップクリーム(乳脂肪)、ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪)、ホイップクリーム(植物性脂肪)、コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪)、コーヒーホワイトナー・液状(植物性脂肪)、コーヒーホワイトナー・粉末状(乳脂肪)、コーヒーホワイトナー・粉末状(植物性脂肪)、アイスクリーム(高脂肪)、アイスクリーム(普通脂肪)、アイスマルク、ラクトアイス(普通脂肪)、ラクトアイス(低脂肪)、ソフトクリーム、シャーベット				
その他の乳類	27	その他の乳類	75	人乳、やぎ乳、やぎチーズ				

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
油脂類	14	油脂類	28	バター	76	有塩バター、無塩バター、発酵バター		
				マーガリン	77	ソフトタイプマーガリン、ファットスプレッドマーガリン		
				植物性油脂	78	オリーブ油、ごま油、米ぬか油、サフラワール油、大豆油、調合油、とうもろこし油、なたね油、パーム油、パーム核油、ひまわり油、綿実油、やし油、落花生油、あまに油、えごま油、ぶどう油		
				動物性油脂	79	牛脂、ラード		
				その他の油脂	80	ショートニング		
菓子類	15	菓子類	29	和菓子類	81	甘納豆(あずき)、甘納豆(いんげんまめ)、甘納豆(えんどう)、あん入り生八つ橋、今川焼、ういろう、うぐいすもち、かしわもち、カステラ、かのこ、かるかん、きび団子、ぎゅうひ、きりざんしょ、きんぎょく糖、きんつば、草もち、くし団子(あん)、くし団子(みたらし)、げつべい、桜もち(関東風)、桜もち(関西風)、大福もち、タルト(和菓子)、ちまき、ちやつう、どら焼、ねりきり、カステラまんじゅう、くずまんじゅう、くりまんじゅう、とうまんじゅう、蒸しまんじゅう、あんまん、肉まん、もなか、ゆべし、練りようかん、水ようかん、蒸しようかん、あめ玉、芋かりんとう、おこし、おのろけ豆、黒かりんとう、白かりんとう、ごかぼう、磯部せんべい、かわらせんべい、巻きせんべい、ごま入り南部せんべい、落花生入り南部せんべい、しおがま、ひなあられ(関東風)、ひなあられ(関西風)、揚げせんべい、甘辛せんべい、あられ、醤油せんべい、ポーロ(小粒)、そばポーロ、松風、みしま豆、八つ橋、らくがん、麦らくがん、もろこしらくがん、小麦粉あられ、くずもち(関西風)、くずもち(関東風)、五平もち、笹だんご、しるこ(こしあん)、しるこ(つぶしあん)、ピーナッツ入りあられ		
				ケーキ・パストリー類	82	シュークリーム、スポンジケーキ、ショートケーキ(果実なし)、デニッシュペストリー、イーストドーナッツ、ケーキドーナッツ、パイ皮、アップルパイ、ミートパイ、バターケーキ、ホットケーキ、カスタードクリーム入りワッフル、ジャム入りワッフル、タルト(洋菓子)、ペイクドチーズケーキ、レアチーズケーキ		
				ビスケット類	83	中華風クッキー、ウエハース、オイルスプレックラッカー、ソーダクラッカー、サブレ、リーフパイ、ハードビスケット、ソフトビスケット、プレッツェル、ロシアケーキ、クリーム入りウエハース		
				キャンデー類	84	キャラメル、ラムネ、ゼリーキャンデー、ゼリービーンズ、チャイナマール、ドロップ、バタースコッチ、プリトル、マシュマロ		
				その他の菓子類	85	プリン、オレンジゼリー、コーヒーゼリー、ミルクゼリー、ワインゼリー、パバロア、コーンスナック、ポテトチップス、成形ポテトチップス、カバリングチョコレート、ホワイトチョコレート、ミルクチョコレート、マロンクラッセ、板ガム、糖衣ガム、風船ガム、牛乳寒天、アーモンドチョコレート、カスタードクリーム、こんにやくゼリー		
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	日本酒	86	清酒、純米酒、本醸造酒、吟醸酒、純米吟醸酒、白酒		
				ビール	87	淡色ビール、黒ビール、スタウトビール、発泡酒		
		その他の嗜好飲料	31	洋酒・その他	88	白ワイン、赤ワイン、ロゼ(ワイン)、紹興酒、しょうちゅう・35度、しょうちゅう・25度、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、ジン、ラム、マオタイ酒、梅酒、合成清酒、薬味酒、キュラソー、スイートワイン、ペパーミント酒、ベルモット甘口タイプ(イタリア型)、ベルモット辛口タイプ(フランス型)、缶チューハイ		
				茶	89	玉露(茶葉)、玉露(浸出液)、抹茶(粉末)、せん茶(茶葉)、せん茶(浸出液)、かまいり茶(浸出液)、番茶(浸出液)、ほうじ茶(浸出液)、玄米茶(浸出液)、ウーロン茶(浸出液)、紅茶(茶葉)、紅茶(浸出液)		
				コーヒー、ココア	90	コーヒー(浸出液)、インスタントコーヒー、コーヒー飲料、ビュアココア、ミルクココア、ココア飲料		
その他の嗜好飲料	91	甘酒、昆布茶(粉末)、炭酸飲料果実色、コーラ、サイダー、麦茶(浸出液)、青汁・ケール(粉末)、スポーツドリンク、ノンアルコールビール、アミノ酸飲料、ノンカロリーコーラ、ハーブカロリーコーラ						
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ソース	92	ウスターソース、中濃ソース、濃厚ソース、お好み焼きソース		
				しょうゆ	93	濃口しょうゆ、うす口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆ、減塩しょうゆ濃口、だししょうゆ、照りしょうゆ		
				塩	94	食塩、並塩、精製塩		
				マヨネーズ	95	マヨネーズ(全卵型)、マヨネーズ(卵黄型)、マヨネーズ(低カロリータイプ)		
				味噌	96	甘みそ(米みそ)、淡色辛みそ(米みそ)、赤色辛みそ(米みそ)、麦みそ、豆みそ、即席みそ(粉末タイプ)、即席みそ(ペーストタイプ)、減塩みそ、だし入りみそ		
		その他の調味料	32	その他の調味料	97	本みりん、本直しみりん、トウバンジャン、チリペッパーソース、ラー油、穀物酢、米酢、ワインピネガー、りんご果実酢、固形ブイヨン、顆粒和風だし、ストレートめんつゆ、三倍濃厚めんつゆ、オイスターソース、マーボー豆腐の素、ミートソース、トマトピューレ、トマトペースト、トマトケチャップ、トマトソース、チリソース、ノンオイル和風ドレッシング、フレンチドレッシング、サウザンアイランドドレッシング、カレールウ、ハヤシルウ、酒かす、みりん風調味料、黒酢、バルサミコ酢、顆粒おでん用調味料、顆粒中華だし、甘酢、エビチリの素、黄身酢、ごま酢、ごまだれ、三杯酢、二杯酢、すし酢、中華風合わせ酢、デミグラスソース、テンメンジャン、ナンプラー、冷やし中華のたれ、ホワイトソース、ぼん酢しょうゆ、マリネ液、焼き鳥のたれ、焼き肉のたれ、みたらしのたれ、ゆずこしょう、和風ドレッシング、ごまドレッシング、辛子酢みそ、ごまみそ、酢みそ、練りみそ、さけ茶漬の素、即席すまし汁、たまごふりかけ、魚醤油いかなごしょうゆ、魚醤油いしる、魚醤油よつする、キムチの素、ぼん酢しょうゆ(市販)、料理酒、コンクリームスープ・粉末タイプ、コンクリームスープ・レトルトパウチ、クリームシチュールー(固形)、チャーハンの素(液状)、中華そば(スープ・とんこつ)、焼きそば粉末ソース、かつお風味ふりかけ、しそふりかけ、インスタントラーメン(油揚げ味付けのスープ)、インスタントラーメン(油揚げ麺のスープ)、インスタントラーメン(非油揚げ麺のスープ)、中華カップめん(油揚げ麺の汁)、中華カップめん(非油揚げ麺の汁)、わかめスープ(粉末)		
				香辛料・その他	33	香辛料・その他	98	ゼラチン、オールスパイス、オニオンパウダー、からし粉、練りからし、マスタード(練り)、マスタード(粒入り)、カレー粉、クローブ、黒こしょう、白こしょう、こしょう(混合)、粉ざんしょう、シナモン、粉しょうが、おろししょうが、セージ、タイム、チリパウダー、とうがらし粉、ナツメグ、ガーリックパウダー(食塩無添加)、おろしんにく、粉末バジル、乾燥パセリ、パプリカ、わさび粉(からし入り)、練りわさび、圧搾パン酵母、乾燥パン酵母、ベーキングパウダー、ガーリックパウダー(食塩添加)

5 職業分類表

職業分類表

番号	職業分類項目	仕事の種類
所得（賃金・給料、営業利益など）を伴う仕事についている方（内職、アルバイト、パートを含む）		
01	専門的・技術的 職業従事者	研究者、技術者（農林水産、製造、建築・土木・測量、情報処理・通信、その他）、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、医療技術者（診療放射線技師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士など）、その他の保健医療従事者（栄養士、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師など）、社会福祉専門職業従事者（保育士など）、法務従事者（裁判官、検察官、弁護士など）、経営・金融・保険専門職業従事者（公認会計士、税理士など）、教員、宗教家、著述家、記者、編集者、美術家、写真家、デザイナー、写真家、映像撮影者、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者（学芸員、個人教師、職業スポーツ従事者など）
02	管理的職業従事者	管理的公務員、法人・団体役員、法人・団体管理職員、その他の管理的職業従事者
03	事務従事者	一般事務従事者（総務事務員、受付・案内事務員、秘書など）、会社事務従事者、生産関連事務従事者、営業・販売事務従事者、外勤事務従事者（集金人など）、運輸郵便事務従事者、事務用機器捜査員
04	販売従事者	商品販売従事者（小売店主、飲食店主、販売店員、商品仕入・販売外交員、商品仲介人など）、販売類似職業従事者（不動産仲介人、保険外交員、質屋店主・店員など）、営業職業従事者
05	サービス職業従事者	家庭生活支援サービス職業従事者（家政婦（夫）、家事手伝いなど）、介護サービス職業従事者、保健医療サービス職業従事者（看護助手、歯科助手など）、生活衛生サービス職業従事者（理容師、美容師、クリーニング職など）、飲食物調理従事者、接客・給仕職業従事者、居住施設・ビル等管理人、その他のサービス職業従事者（旅行・観光案内人、物品一時預り人など）
06	保安職業従事者	自衛官、司法警察職員（警察官など）、その他の保安職業従事者（看守、消防員、警備員など）
07	農業従事者	農耕従事者、養畜従事者、植木職、造園師など
08	林業従事者	育林従事者、伐木・造材・集材従事者など
09	漁業従事者	漁労従事者、船長・航海士・機関長・機関士（漁労船）、海草・貝採取従事者、水産養殖従事者など
10	輸送・機械運転 従事者	自動車運転者、鉄道運転従事者、船舶・航空機運転従事者、その他の輸送従事者（車掌、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員など）、定置・建設機械運転従事者（発電員、変電員、ボイラー・オペレーター、クレーン・ウインチ運転従事者）
11	生産工程従事者、 建設・採掘従事者、 運搬・清掃・包装等 従事者等	生産設備制御・監視従事者、機械組立設備制御・監視従事者、製品製造・加工処理従事者、機械組立従事者、機械整備・修理従事者、製品検査従事者、機械検査従事者、生産関連・生産類似作業従事者、建設躯体工事従事者（とび職、鉄筋作業従事者など）、建設従事者（大工、畳職、配管従事者など）、電気工事従事者、土木作業従事者、採掘従事者、運搬従事者、清掃従事者、包装従事者、その他の運搬・清掃・包装等従事者
上記（01～11）の仕事をされていない方		
12	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
13	その他	無職（高齢・病気・障害などの理由による場合も含む）
14	保育園児	保育所へ通うことを常態としている幼児
15	幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
16	その他の幼児	保育所や幼稚園に通っていない幼児
17	小学校低学年	小学1, 2年生
18	小学校中学年	小学3, 4年生
19	小学校高学年	小学5, 6年生
20	中学生	中学1～3年生
21	その他の学生	高校生、大学生、大学院生、各種専門学校生など